Daha iyi bir yaşam için

TÜRKİYE

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES.COM.TR

psychologiestr

DEPRESYON MEVSİMİ Mİ GELDİ?

TEST: Neden aşırı tepkiler veriyorsunuz? Sakin olmayı öğrenebilirsiniz

Kariyerinizde 5 önemli dönüm noktası

Dijital stresten kurtulma yolları

KEDİLER PSİKOLOJİMİZE İYİ GELİYOR

Julianne Moore

"Hayat, kazandığımız deneyimlerdir"

Ev ödevleri kâbus olmasın



DOSYA

Aile ilişkileriniz iyi mi?

- HEP BİRLİKTE OTURULAN SOFRALAR TARZINIZI ELE VERİYOR
- AİLECEK YAŞANAN DRAMLARI ATLATMA YOLLARI
- AİLE BAĞLARINI GÜÇLENDİREN YENİ NESİL RİTÜELLER

İÇİNDEKİLER
Ekim 2017

PSYCHOLOGIES

38



Kapak fotoğrafı: Brian Bowen Smith / Augustimage

Psiko-bakış

Odak Noktası

44



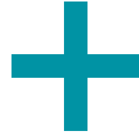


96

Güzellik & Yaşam Stili

Dosya

AİLE İLİŞKİLERİNİZ İYİ Mİ?



Akıl Defteri

Sağlık, terapiler ve kişisel gelişim

SERBEST KÖŞE

Değişime giden küçük adımlar

"Çocuğun gelişiminde aile mi yoksa çevre mi daha etkilidir?" sorusunu ortaokul münazaralarından hatırlarsınız. Artık bu sorunun tartışılır yanı kalmadı. Hayatımız boyunca temas ettiğimiz her şeyden ve herkesten bilinçli ya da bilinçsiz olarak etkileniyoruz. Ancak aile, değişen formlarına ve yeni biçimlerine rağmen her zaman olduğu gibi bugün de yaşamlarımızda önemli bir değer. **Küçük yaştan itibaren anne-babamızla geliştirdiğimiz ilişkinin parçalarını ömür boyu taşıyoruz.** Aile kiminin zayıf karnı, kiminin de güçlü dayanağı. O yüzden bazıları diğer sağlıklı ve mutlu ilişkilerinin yapıtaşı gibi kullanıyor o parçayı, bazıları da diğerlerini uzaklaştıran keskin bir cam kırığı gibi.

Eskiden aileler çocuklarının kendilerinden daha iyi şartlara sahip olmasını isterlerdi. Sık sık "Ben okuyamadım, bari o okusun" gibi cümleler duyardık. Günümüzdeyse anne-babalar genellikle çocuklarının olabileceklerinin en iyisi olması için çabalıyor. Çocuklarını gözlemleyip otantik yeteneklerini arıyor, onların önceliklerini öncelik ediniyorlar. Aile çocuğu nasıl şekillendiriyorsa, çocuk da olgunlaştıkça ailesini şekillendiriyor. O yüzden aile ilişkilerinde sınırlar gündeme geliyor. Bu sayıda farklı aile yapıları ve aile ilişkileriyle ilgili birçok önemli konuya değindik.

Söz söylemeden anlaşılmayı, empati kurmadan haklı olmayı, emek harcamadan kabul görmeyi, samimi olmadan sevilmeyi beklediğimiz her türlü ilişki tatminsizlikle, hayal kırıklığıyla sonuçlanmıyor mu? Ailenin de kişiyi besleyen, güçlendiren bir yer olabilmesi için ailedeki her bireyin bilinçli olarak bunun için emek harcaması gerekir. Hangi yaşta olursanız olun her ilişki gibi aile ilişkileri de iyileştirilebilir.

Değişim bazen denemeye çekindiğimiz bazen de olabilirliğine inanmadığımız için gerçekleşmez. Soruna bakış açımız içinde bulunduğumuz durumları değiştirebilme inancımızı da belirler. Kendimizi en karamsar, en sıkıntılı hissettiğimiz günlerde, sadece bu durumun değişebileceğini, her zaman böyle kalmayacağını düşünmek bile değişim olasılığını hatırlatır bize. Kendimize zaman ve alan yaratarak üstesinden gelemeyeceğimiz sorun olmadığına inandıkça, hayatın her alanında ihtiyacımız olan değişimleri yaratmaya cesaret etmeye başlayabiliriz. Üzerimizdeki stresler küçük çalışmalarla korkutucu görünümlerini kaybederler. **Psychologies bu sayısında, kanıksadığınız ilişkileri/bakış açılarını yeniden sorgulamanıza ve bu ağlar içinde kendi yerinizi ya da olmak istediğiniz yeri yeniden konumlandırmanıza yardımcı oluyor.** Aile ilişkilerinizden iş hayatına birçok farklı noktada değişimin mümkün olabileceğini gösteriyor.



Deniz Çakmakkaya
Genel Yayın Yönetmeni
denizc@groupmedya.com
@denizcakmakkaya

TÜRKİYE
PSYCHOLOGIES

İMTİYAZ SAHİBİ
Nevzat Çalışkan
nevzatc@groupmedya.com (Sorumlu)

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Deniz Çakmakkaya
denizc@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Zeynep Sipahi zeyneps@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com

KONULAR EDİTÖRÜ
Ceylan Özçapkın ceylano@groupmedya.com

GÜZELLİK VE SAĞLIK EDİTÖRÜ
Gamze Kantarcıoğlu gamzek@groupmedya.com

DANIŞMA KURULU
Türkiye Psikiyatri Derneği Başkanı Prof. Dr. Timuçin Oral,
Dr. H. Alp Karaosmanoğlu, Prof. Dr. Uğur Öner, Klinik Psikolog
Hakan Kızıltan, Varoluşçu Psikoterapiler Derneği Başkanı
Klinik Psikolog Ferhat Jak İçöz

KATKIDA BULUNANLAR
Çiler Geçici, Tolga Akyıldız, Candan Durusöz Akgün, Dilara Adaş, Özlen Çopuroğlu, İbrahim Akgün, Nilüfer Türkoğlu, Damla Kellecioğlu, Serra Akyüz, Nihan Karahan, Tuğba Kocaefe, Özge Akkaya, Ekin Nazlı, Nilay Uzun İnan, Erhan Tarlığ

İNTERNET
DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com

ONLİNE İÇERİK DİREKTÖRÜ
Yiğit Yeşillik yigity@groupmedya.com

ONLİNE EDİTÖR
Buğra Levent bugral@groupmedya.com

SOSYAL MEDYA YÖNETİCİSİ
Tuğçe Yılmaz tugcey@groupmedya.com

WEB İÇERİK DİREKTÖRÜ
Nilüfer Türkoğlu nilufert@groupmedya.com

DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ
Özge Özcan Kurt ozgek@groupmedya.com

ONLİNE REKLAM REZERVASYON
Selim Altınkaynak selima@groupmedya.com

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

GROUP MEDYA VE BİLGİ
TEKNOLOJİLERİ A.Ş.

REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Selim Erem selime@global360medya.com

REKLAM DİREKTÖRLERİ
Edna Levi ednal@global360medya.com
Ayşegül Akbulutlar aysegula@global360medya.com
Alev Zorlutuna alevz@global360medya.com

REKLAM KOORDİNATÖRÜ
Özgür Çokgezen ozgurcg@global360medya.com

EVENT VE PROJELER DİREKTÖRÜ
Ebru Döner ebrud@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRÜ
Mine Balkan mineb@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM MÜDÜRÜ
Dilara Hambarcı dilarah@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk mesuto@groupmedya.com

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Eda Şeftalicioğlu edas@groupmedya.com

BASKI
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
+90 216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Eylül 2017

Bu dergi Group Psychologies ile yapılan lisans sözleşmesi uyarınca lisans alan Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından yayınlanmaktadır.

PSYCHOLOGIES TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
HALASKARGAZİ CAD. NO: 145/4, 34381 ŞİŞLİ, İSTANBUL
TEL: 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46
E-POSTA: PSYCHOLOGIES@GROUPMEDYA.COM

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEK. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61
KURUMSAL ABONELİK FİYATI: ₺14

INTERNATIONAL
Groupe Psychologies 75019 Paris
Yayın müdürü: Arnaud de Saint Simon
Uluslararası yayınlar editörü: Philippe Romon

PSYCHOLOGIES FRANCE
Genel Yayın Yönetmeni: Laurence Folléa
PSYCHOLOGIES BELGIQUE (2 ÉDITIONS)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne.
Tél. : +32 2 379 29 90.
Yazı İşleri Müdürü: Marie-Christine de Wasseige
Fransızca Genel Yayın Yönetmeni:
Christiane Thiry
Flemenkçe Genel Yayın Yönetmeni: Anne Wisley
Satış Sorumlusu: Manoëlle Sepulchre

PSYCHOLOGIES ROYAUME-UNI
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444.
Sahibi: Gordon Wright
Genel Müdür: Phil Weeden
Genel Yayın Yönetmeni: Suzy Greaves
PSYCHOLOGIES RUSSIE
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10.
Sahibi: Viktor Shkulev
Genel Yayın Yönetmeni: Ksenia Kiseleva
Yazı İşleri Müdürü: Ekaterina Kerova
Satış Sorumlusu: Irina Vasilenko

PSYCHOLOGIES ROUMANIE
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest.
Tél.: +40 21 20 30 800.
Sahibi: Mihnea Vasiliu
Genel Yayın Yönetmeni: Iuliana Alexa
Reklam Sorumlusu: Monica Pop

Sorularınız

TERAPÖTİK POSTA



Mia Medina
Uzman Klinik Psikolog,
Öğretim Görevlisi

BİZE YAZIN

Her ay bize gelenler arasından seçilmiş mesajlardan bölümler yayımlıyor ve sorunlarınızı cevaplıyoruz.
Aile ilişkileri, iş hayatındaki zorluklar, cinsel problemler, gündelik hayatla ilgili sorularınızı bize yazabilirsiniz.
Psyposta@groupmedya.com

"10 yıldır onun sevgilim olmasını bekliyorum ama artık yoruldum."

25 yaşındayım, 10 senedir tanıdığım bir çocukla gelgitli bir ilişkimiz var. Ara sıra görüşüp cinsellik yaşıyoruz ancak ardından uzun süre haberleşmiyoruz. Ben onu seviyorum ama sevgili olamadık. Bir gün bana gelecek mi düşüncesinden yoruldum ama bu döngüyü kıracak motivasyonu bulamıyorum. Aslı, İzmir

Sanki sana hiç iyi gelmeyen ancak bırakması da bir o kadar zor bir döngünün içindesin. Anladığım kadarıyla bu kişiden istediğin birçok şey var, ancak o sana arzuladıklarını vermek yerine önüne ufak kırıntılar atıyor. Sen de hiç yoktan iyidir diyerek bu kırıntıları kabul ediyorsun. Ancak görüşmelerinizin ardından aldığının ne kadar yetersiz olduğu ve aslında daha fazlasını istediğin gerçeğiyle yüzleşiyorsun. Bu da sana acı veriyor.
Bu tarz ilişkiler bazen bir bağımlılık dinamiğine benzer. Tıpkı bir madde bağımlılığında olduğu gibi bu kişiyle beraber olmanın uzun vadede zarar verdiğini biliyorsundur. Ancak bazen içini çok yoğun, adeta gözlerini kör eden bir ihtiyaç, bir özlem kaplayabilir ve anlık da olsa bu özlemi gidermek her şeyden önemli hale gelebilir. Bu adımın uzun vadede yol açabileceği değersizlik, hayal kırıklığı, öfke gibi zor hisleri bilsen dahi göz ardı edersin ve bu acılı döngüye bir kez daha girmiş olursun. Ancak her beraberliğin ardından özgüvenin daha da azalabilir, öfke ve hayal kırıklığın artar.
Eğer bu ilişkinin sana iyi gelmediğine inanıyor ve daha doyurucu bir ilişkinin içinde olmak istiyorsan, **aşman gereken zorluk bu ihtiyaç ve özlem duygularını deneyimlediğinde, bu kişiyle anlık bir rahatlama aramak yerine, bu duygularla daha kalıcı ve sağlıklı şekillerde başa çıkmak.** Örneğin, bu kişiyle görüştükten sonra kendini ne denli kötü hissettiğini hatırlayıp onunla olma dürtüsünü en azından bir süreliğine ertelemeye çalışabilirsin. Bu süre içinde de sana özellikle iyi gelen insanlarla görüşebilir, seni doyuran ya da en azından dikkatini dağıtan aktiviteler yapmaya çalışabilirsin.
Bazen bütün çabalarına rağmen hissettiğin özlem ve acı geçmeyebilir, bunda aslında bir sakınca yok. O zaman da önemli olan bu duyguların içinden geçmek, başka bir deyişle bu kişiden istediğini alamamanın üzüntüsünü yaşamak, yasını tutmak.
Acılı duyguları hissettikçe zamanla yoğunlukları dağılır, senin üzerindeki güçleri azalır. Öte yandan anlık dürtülerle üstünü örttükçe güçleri artar ve döngü devam eder.

"Hiç cinsel ilişki yaşamamış olmamın psikolojime olan etkilerini merak ediyorum."

22 yaşındayım ve hayatımda hiç seks yapmadım. Acısından değil de toplumda öğretilen ve ailem tarafından gelen baskıdan dolayı yapmaktan korkuyorum. Sorum şu ki benim gibi seks yapamayan kızların psikolojisi nasıl olur? Sürekli bunu düşünmemin ya da bu kadar etrafıma öfke saçmamın nedeni bu mu? Kendimi bu kadar değersiz hissetmemin veya bu kadar etrafımdan çekinmemde bunun etkisi nedir?
Damla, Ankara

"Seks yapamayan kızların psikolojisi" diye genelleyebileceğimiz bir tanı ya da karakter profili olduğunu söyleyemem. Ancak yazdıkların bana "seks yapamamaktan" daha karmaşık ve derin sorunlarla boğuştuğun izlemini veriyor. Öncelikle cinselliğin sende bir korku oluşturduğunu anlıyorum. Buna sebep olan inançları ve düşünceleri daha detaylı bir şekilde sorgulamak isterdim. **Toplumdan ne gibi mesajlar aldın ve bunlar seni ne şekillerde etkiledi? Aynı şekilde "aile baskısı" senin ailende neye benziyor?** Kim, ne tür baskılar uyguluyor ve bu sende ne gibi duygusal, düşünsel ve davranışsal etkiler yaratıyor? Bunlar derinine araştırmakta fayda olan önemli sorular.
Etrafına öfke saçtığından ve kendini değersiz hissettiğinden bahsetmişsin. Bunlar doğrudan cinsellikle ilişkilendirilemeyecek kadar karmaşık ve bir sürü iç ve dış faktörün etkileşmesinden doğan deneyimler. Bu noktada terapötik bir sürece girmenin sana faydası olacağına inanıyorum. Bu süreçte bahsettiğin zor duyguları senin gelişimsel öykün, aile ilişkilerin ve şimdiki iç dünyan çerçevesinde anlamlandırmak kanımca içsel özgürlüğünü artıracaktır.

“Oğlumun okulla ilgili yaşadığı sorunlar yüzünden kendimi çaresiz hissediyorum.”

Oğlum ilkokul üçüncü sınıfa başlıyor. Son iki sene ikimiz için de çok zor geçti. Öğretmeni ondan çok şikâyetçi; dersleri hiç dinlemediğini, sınavlarda da kapasitesinin çok altında performans gösterdiğini söylüyor. Onu daha iyi bir öğrenci olmaya nasıl motive edebilirim? Aysu, Ankara

Çok zor, yıpratıcı ve çocuğunun tüm geleceği için önem taşıyan bir durumdan bahsediyorsun. Bir çocuğun okulu sevmemesi ya da akademik olarak sorun yaşaması toplumumuzda çoğunlukla tembellik ya da yaramazlık olarak algılanır. Bu da çocuğun öğretmenleri ve ailesi tarafından etiketlenmesine yol açar. Böylelikle yıllar sürecek ve çocuğun bütün hayatını etkileyecek okul nefreti, özgüven eksikliği ve davranış problemleri için zemin hazırlanmış olur. **Oysaki tembellik ya da yaramazlık olarak algılanan şey, altta yatan bilişsel ve/veya duygusal bir sorunun dışavurumundan başka bir şey değildir.** Bu sebeple, sana çocuğunu daha iyi bir öğrenci olmaya motive etmek yerine, öncelikle onu anlamaya çalışmanı tavsiye ederim. Gelişim uzmanları ve psikologlar her bireyin karmaşık bir “öğrenme stili” olduğunu öne sürüyor. Ne yazık ki günümüzdeki akademik sistem her çocuğun öğrenme stiline hitap edemiyor. Örneğin, bazıları bir sınıfta oturup öğretmeni dinleyerek angaje olamıyor, ancak aktif ve uygulamalı ortamlarda başarı gösteriyor. Bazıları görsel olarak bilgileri alabilirken, bazıları sadece duyusal olarak alabiliyor. Yine bazı çocuklar bir anda çok fazla bilgi ve taleple karşılaşınca paralize olabiliyor, ancak bu bilgiler onlara küçük ve baş edilir parçalar halinde sunulursa öğrenebiliyor. Bu saydıklarım yüzlerce kişisel özellikten sadece birkaçı.

Sana tavsiyem, oğlunu kendine özgü öğrenme stilini değerlendirecek bir çocuk davranış uzmanına götürmen. Buradaki amaç kesinlikle bir IQ puanı elde etmek değil, onun ne tür öğrenme ortamlarına cevap verdiğini ve ne tür ortamlarda zorluk çektiğini detaylı bir şekilde anlamak. Ayrıca bu sorunun oğlunun yaşadığı duygusal ya da ilişkisel bir durumun dışavurumu olma ihtimalini araştırmak.

Aldığın bilgiler ve uzmanın vereceği tavsiyeler doğrultusunda oğlunun öğretmeniyle konuşmanı, ancak bunu yaparken de öğretmenin bütün bir sınıfı idare etmekte yaşadığı zorluklara duyarlı olmanı öneririm.

Eğer şimdiki sınıf ya da okul ortamı oğlunun ihtiyaçlarına cevap veremeyecek gibiyse, belki daha uygun bir ortam arayışına da gidilebilir.

“Arkadaşımın vefatından beri suçluluk hissediyorum.”

Bir ay önce en yakın arkadaşlarımdan birisini kaybettim. Kendisi bir yıldan fazla tedavi gördükten sonra kansere yenildi. Son ayında hastanedeydi ve onun yanında olamadım; hayatın koşuşturmasından yeteri kadar ziyaret edemedim. Vefatından beri başka bir şey düşünemiyorum, hissettiğim suçluluk içimi kemiriyor. Ne yapmalıyım? Murat, Bursa

Kaybın için çok üzgünüm. Yaşadığın suçluluk duygusunun çok yoğun ve zor bir deneyim olduğunu anlıyorum. Belki arkadaşının son günleri boyunca kendi yaptıklarını teker teker gözden geçirip her biri için, “bunun yerine onunla hastanede olabilirdim/olmalıydım” diyorsun. Belki de kendine öfke duyuyor, “kötü” ya da “bencil” gibi bir sürü negatif sıfatla kendini nitelendiriyorsun. **Suçluluk hiçbir yere varmayan düşüncelerle insanın zihnini adeta ele geçiren ve tabii ki hiç kimseye faydası olmayan bir duygudur.** Öte yandan da suçluluk yas sürecinin bir parçasıdır. Özellikle zamansız ölümlerde kişinin sevenleri birçok konuda, belki de en temelde kendileri hayatta kaldıkları için suçluluk duyarlar.

Bu acılı düşünce döngülerini kırmak için kendine birçok hatırlatma yapabilirsin. Örneğin, dostluğunuzu onun son zamanlarına göre değil, arkadaş olduğunuz tüm süreç içinde değerlendirmeyi düşünebilirsin. Onunla olamadığın zamanlar yerine birbirinizin yanında olduğunuz birçok iyi ve kötü anı, paylaştığınız deneyimleri hatırlayabilirsin. En önemlisi de hem hayat rutininin zorluklarını hem de kendi insani eksikliklerini ve kısıtlamalarını kabul edip, bu “hatan” için kendini affetmeye çalışabilirsin.

Son olarak da, yaşadığın suçluluğun altında başka ne gibi duygular barındırdığını merak ederdim. **Arkadaşının ölümüne duyduğun üzüntü, özlem ya da öfke, zihnini ele geçiren suçluluk duygusunun içinde adeta kaybolmuş olabilir.** Başka bir deyişle, bahsettiğin bu suçluluğun seni daha da acılı duygulardan “korumak” gibi bilinçdışı bir işlevi olabilir. Bu sebeple, kaybının yol açtığı tüm acılı duygularla yüzleşmen, bunları yaşamak için kendine alan ve zaman vermen son derece önemli.

ÇEVRİMİÇİ





TWITTER
@psychologies_TR

PSYCHOLOGIES.COM.TR

DENEYİN

Evinizde biriken eski broşürleri, gazeteleri atmadan önce elinize bir kâğıt, makas ve yapıştırıcı alın. Hayatınıza ilham veren cümle hangisi? O cümleyi bulun ve yapacağınız kolajla onu görselleştirin. Böylece gün içinde gerçekten ilham alacağınız bir resminiz olacak.

BİZE YAZIN

"Kendime zaman ayırmayı öğrendim sayenizde"

Büşra: "Her sayıda nasıl da ihtiyacım olan konuları işliyorsunuz, şaşıyorum. Arasam bulamam yani. Eylül sayısında da kendime zaman ayırmayı öğrendim sayenizde. Hayatıma her ay kattığınız anlam için teşekkürler Psychologies ailesi."
Kemal: "Bütün bir hafta sonunu yaratıcılığımı artırmak için önerdiğiniz egzersizleri yaparak geçirdim. İnsanın kendini tanıması zaman alıyormuş; kendimle ilgili yeni şeyler öğrendim."

Siz de Ekim sayısında okuduğunuz yazılarla ilgili düşüncelerinizi **psychologies@groupmedya.com** adresine yazarak bizimle paylaşın.



FACEBOOK
@PsychologiesTurkiye

Melis: "Sürekli bir şeylere yetişemediğim için kendimi suçluyordum ama aslında zamanımı önceliklerime göre yönetebileceğimi gördüm. Sürekli kendimizi suçlu hissetmemize gerek yok sanki!"



Psychologies okuma hallerinizi #psychologiestr etiketiyle @psychologiestr ile paylaşın.



@uzpskgozdesahin
Çocukken kırık Fransızcamla Belçika'da, sonrasında ABD'de henüz mesleği seçmemişken okumaya başladığım Pyschologies Dergisi, bu sene Türkiye'ye gelmiş, ne de güzel gelmiş. Okumak için uzmanlık gerektirmeyen fakat her ay alana dair elle tutulur bilgiyi keyifli bir şekilde sunabilen Psychologies tavsiyemdir.



@drmehtapbayramoglu
Psychologies dergisinde hayatla örtüşen çok keyifli yazılar var. Daha güzel ve anlamlı bir yaşam için hayatın içini doldurmak lazım.Bunun için de önce hayal kurmak sonra da cesaret edip istediklerinizin üzerine gitmeniz lazım, bir şeyleri kaybetme pahasına da olsa...

Julianne Moore



Julianne Moore

“Hayat kazandığımız deneyimler, kurduğumuz ilişkilerdir. Başarı sandığımız şeyleri elde etmek değil”

57 yaşına merdiven dayayan Oscar’lı aktris Julianne Moore, başarılı kariyerinin yanı sıra yardımseverliği ve yazarlığıyla da dikkat çekiyor.

Hazırlayan: Nilüfer Türkoğlu

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ ALBERTO PIZZOLI / STAFF

Julianne Moore

"Ben doğru olanı arıyorum. Seyirci oraya seni izlemek için değil, kendisini izlemek için geliyor." Kadınlar belki de onu bu yüzden o kadar çok seviyor. Sahip oldukları gücü, dev ekranda onun canlandırdığı karakterlerde buluyorlar. Sinemanın güçlü kadın rolleri denince akla gelen ilk isimlerden Julianne Moore, bu ay vizyona girecek olan son filmi "Wonderstruck"la yeniden karşımızda.

Julie Anne Smith, Hollywood'da bilinen ismiyle Julianne Moore, 3 Aralık 1960'ta Kuzey Karolina, Fort Bragg'da, ABD ordusunda görevli bir baba ve psikiyatrik sosyal hizmet uzmanı bir annenin çocuğu olarak dünyaya geldi. Çocukluğu ve ilk gençlik yılları daha çok Almanya'da geçti.

"Dokuz okul değiştirdim. Aslında tam da bunun beni ben yaptığını söyleyebilirim. Bu sayede ailenize daha yakın oluyorsunuz. Uyum yeteneği ve evrensellik hissi kazanıyorsunuz. Amerika'ya geri döndüğümde, insanların Avrupa kültürü hakkında zerre bir şey bilmediğini fark ettim, çünkü seyahat etmiyorlardı. Benim şansım dünyayı çok erken yaşta görmüş ve tanımış olmam."

Moore, çocukluğu boyunca Amerika'dan Almanya'ya 23 farklı yerde yaşadı. O dönem taşınmayı epey zor bulduğunu, her ne kadar aileyle bu kadar içli dışlı olsa da, arkadaşlık kurmakta sıkıntılar yaşadığını itiraf ediyor. Çok küçük yaşlarda İngiltere, Fransa ve İtalya'ya giden yıldızın 2011'de Guardian'a verdiği söyleşi şöyle devam ediyor: "İskoç olan anneme benziyorum. Büyürken çevremdekiler bana hep 'Annen neden bu kadar komik konuşuyor?' diye sorardı. Evet, gerçekten de öyleydi. Çok ilginç bir aksanı vardı. Kendi annesini kaybettikten sonra bu aksanını yitirdi, çünkü artık o aksanı duymuyordu. Bense annemi iki yıl önce kaybettim. Hastalandı ve bir gün sonra öldü. Bir enfeksiyon kapmış ve damar tıkanıklığı yüzünden hayatını kaybetmiş. O sırada uçak yolculuğundaydım. Sadece 68 yaşındaydı. Hiç adil değil. Emekli olduktan bir ay sonra, çok beklenmedik ve çok ani! Onu çok özlüyoruz."

Annesinin ölümünden sonra Tanrı'nın varlığını sorgulamaya başlayan Moore, ateist oldu. İnsanın kendi kendisinin merkezi olduğu ve hayatını yalnızca kendisinin belirlediği fikrini daha doğru bulduğunu açıkladı. "Çok şanslıyım ki ben kendi hayatımı yaratabildim. Annem öldükten sonra orada bir 'şey' ya da bir 'güç' yoktu. 'O', sadece bize empoze edilen bir şey. İnanın bana kaostan başka bir şey yok!"

"50 yaşındaysanız bir daha asla 50 yaşında olmayacaksınız demektir. O yüzden tadını çıkarın."

"Evlilik, aile için konteyner demek"

Julianne Moore'un başından iki evlilik geçti. 1986 yılında tiyatro yönetmeni ve aktör John Gould Rubin'le evlenen Moore, 1993'te boşandı. "Parmak İzi Efsanesi" filminin yönetmenliğini yapan yazar-senarist Bart Freundlich'le 1996 yılında tanışan oyuncu, bir yıl sonra oğlu Caleb'i, 2002'de de kızı Liv'i dünyaya getirdi. Çift, 2003 yılında evlenme kararı aldı. Julianne, kendisinden 10 yaş küçük kocası Bart'la evlenmesinin nedeninin çocuklar olduğunu söylüyor. "Terapistim bana evliliğin aile için bir tür saklama kabı

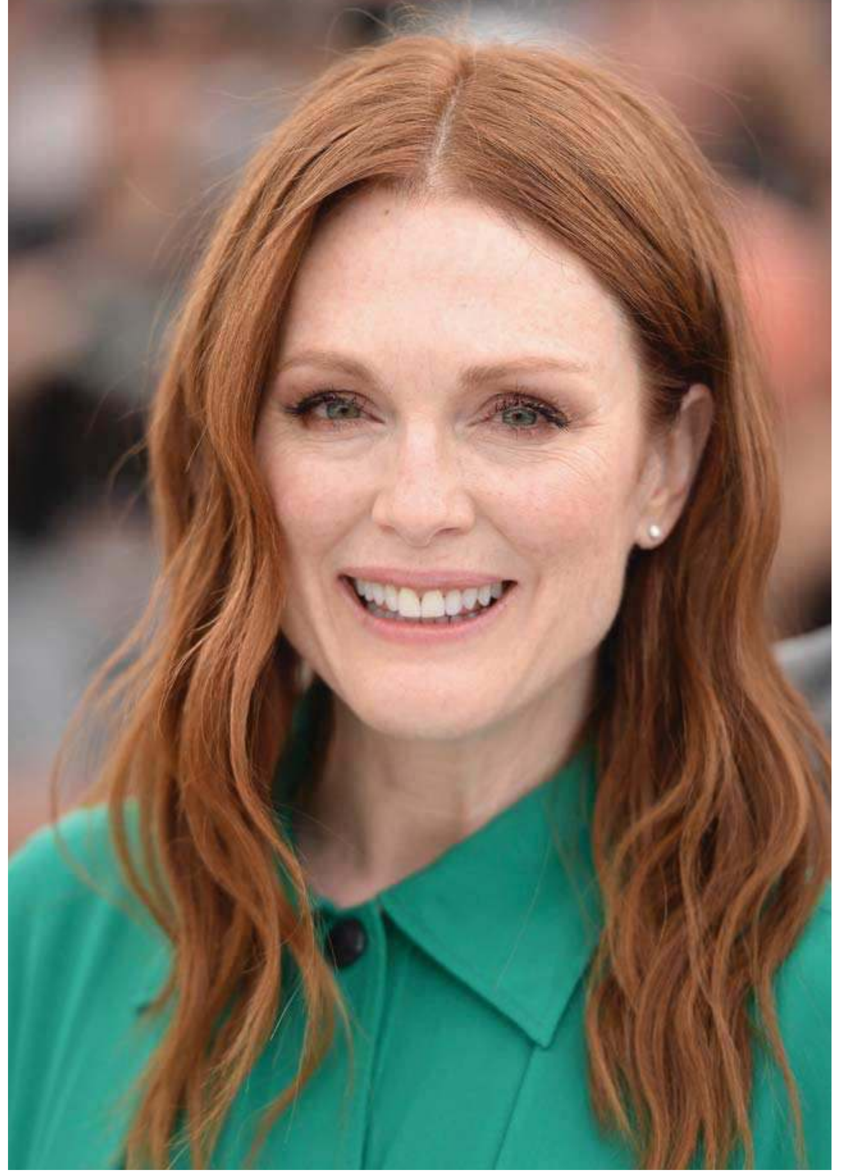
ya da konteyner olduğunu söylemişti. Bu bana mantıklı geldi. Bart'la ben yıllardır birlikteyiz ve çok mutluyuz. Olabildiğince eşim ve çocuklarımla olmaya gayret ediyorum. Bazı ünlüler çocuklarını, arkadaşlarına ve okullarına rağmen her yere yanlarında götürüyor. Bense çocukluk deneyimlerimden yola çıkarak New York'ta çalışmaya çabalıyorum. Yazları da benimle birlikte geliyorlar. Herkes kariyeri ve özel hayatı arasında denge kurmanın ne kadar zor olduğunu iyi bilir. Bu konuda sanırım şanslı olanlardanım. Ama bunu becermeye çalışırken epey çuvalladım."

Yardımsever kimliği

Oyuncu, yazar, anne ve eş... Gülünce gözlerinin içi gülen, kırılgan ve bir o kadar naif Julianne Moore, sadece bunlarla sınırlı değil. Pek çok derneğe yardım eden, kadın ve çocuk gelişimini destekleyen, "Planned Parenthood" isimli aile hayatına katkıda bulunan ve kâr amacı gütmeyen organizasyonun savunuculuğunu yapan güzel aktrisin "iyilik meleği" olduğunu söylemek pek de yersiz olmaz. Eşcinsel hakları ve silahsızlanma için verdiği mücadelelerle de tanınan Moore, 2008 yılından bu yana "Save the Children" vakfının elçiliğini yapıyor.
Bugün 40 milyon dolarlık servetiyle Hollywood'un en çok kazanan aktrislerinden biri olması, görünen o ki Julianne Moore'u Julianne Moore yapan başlıca özelliği değil. Oynadığı tüm kadın karakterlerin gücünü, aklında, kalbinde, ruhunda buluşturan çok özel ve bu dünya için gerekli bir kadın o...

Oyunculuk kariyeri

1983 yılında üniversite eğitimini Boston Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nin Oyunculuk Bölümü'nde tamamlayan Moore, New York'a taşınarak tiyatro kariyerine başladı. Bu dönemde Broadway'de "Hamlet", "Serious Money", "Ice Cream with Hot Fudge" gibi önemli oyunlarda rol aldı. Esas çıkışını ise 1985'te, televizyonda yayınlanan mini seriler ve pembe dizilerle gerçekleştirdi. Bir mumyanın kurbanını oynadığı 1990 tarihli "Korku Günleri", Julianne Moore sinematografisi açısından bir ilk. Bu onun beyazperdedeki ilk filmiydi. 1993'te Harrison Ford'un başrolünü oynadığı "Kaçak" filmindeki Dr. Anne Eastman rolüyle parlayıp yönetmen Steven Spielberg'in dikkatini çekti. Bu performansı sayesinde dört yıl sonra "Kayıp Dünya: Jurassic Park"ın oyuncu kadrosunda yer alacaktı. İlk başrol deneyimi ise 1995 yılında Todd Haynes'in çektiği "Safe" filmiyle oldu. Bu filmde Moore, bilinmeyen bir hastalıkla mücadele eden obsesif bir ev kadını olan Carol White'ı canlandırdı. Eleştirmenlerden övgüler alan yıldız, Independent Spirit Ödülleri'nde adaylık kazandı. Sinema dünyası artık Julianne Moore ismiyle yakından ilgilenmeye başlamıştı. Aynı yıl İngiliz aktör Hugh Grant'ın hamile sevgilisini oynadığı "Dokuz Ay" filminde başrol koltuğuna oturdu. 1997'de gelen "Ateşli Geceler" filmindeki Amber Waves karakteri ise başarılı aktrise en iyi yardımcı kadın oyuncu dalında ilk Oscar adaylığını getirdi. Ardından "Büyük Lebowski"yle her ne kadar gişede başarılı bir işin >>



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ STEPHANE CARDINALE - CORBIS / CONTRIBUTOR

Julianne Moore



>> içinde yer alamasa da, kült bir klasiğin oyuncularından biri olmuştu. Gus Van Sant imzalı "Sapık"ın yeni uyarlamasında ise başarılı bir performans sergiledi. Tom Cruise, Philip Seymour Hoffman gibi usta oyuncuların yer aldığı, oldukça kalabalık bir kadroya ev sahipliği yapan sıra dışı film "Manolya"da Linda Partridge rolüyle hafızalara kazınan Moore, aynı yıl kendisine bu defa en iyi kadın oyuncu dalında Oscar adaylığını getiren "Zor Tercih" filminde oynadı. Psiko-dram türündeki "Saatler" filminde ise yine kariyerindeki en farklı karakterlerden birine hayat verdi. 1940'ların Los Angeles'ında, banliyöde kocası ve üç yaşındaki oğluyla birlikte yaşayan ve bebek bekleyen Laura Brown'u müthiş bir performansla canlandıran Moore, bir ev kadınının hayatla ölüm arasında sıkışıp kalmış "saatler"inde mucizeler yarattı. "Saatler" ve yine aynı yıl oynadığı "Cennetten Çok Uzakta" filmleriyle 2003 yılının Oscar ödüllerinde iki farklı dalda adaylık almayı başardı. Moore, en iyi kadın oyuncu ödülünü "Saatler"deki rol arkadaşı Nicole Kidman'a, en iyi yardımcı kadın oyuncu ödülünü de "Şikago" filmindeki performansıyla Catherine Zeta-Jones'a kaptırdı.

Zorlu roller

2000'lerde "Son Umut", "Körlük", "Vahşi Zarafet", "Tek Başına Bir Adam" gibi filmlerde oynayarak başarılı performanslarını cilalayan Moore, 2004'teki psikolojik gerilim türündeki "Gizemli Parçalar" filmiyle gişede hit olan bir filmin daha parçası oldu. Çocuğunu kaybeden ve bunu eşi ve terapistiyle atlatmaya çalışan bir kadını oynadığı rol için, "Çocuğunu yitirdiğini sanan ancak gerçek hayatta aslında çocuk sahibi olmayıp bunu kendi hayal eden bir kadın, Telly Paretta. Projede beni heyecanlandıran şey, sonunda ne

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ PASCAL LE SEGRETAIN / STAFF

“Yazar Gustave Flaubert ne demişti? Hayatınızda sıradan olun. Böylece işinizde hem muazzam hem de orijinal olursunuz. Ben buna inanıyorum.”

olacağını bilmemek olmuştu. Senaryoyu okuduğum zaman duygusal açıdan tatmin olmuştum. Psikolojik türdeki dram ve gerilim filmlerini seviyorum. Hem duygularınıza hitap ediyor hem de gizem ve merak gibi unsurlar filmlerin ana detaylarını oluşturuyor, seyircinin sizden kopmamasını sağlıyor” demişti.
2014’te “Yıldız Haritası” filmiyle 67. Cannes Film Festivali’nden de ödülle dönerken, “Unutma Beni” filmindeki Dr. Alice Howland karakteri, Moore’un canlandırdığı karakterlerin çeşitliliğine bir kez daha dikkat çekti. Gerçek bir hikâyeden yola çıkan film, Alzheimer hastalığıyla mücadele eden bir dilbilim profesörünün yaşadıklarına odaklanıyordu.
Alice Howland’in konuşmacı olarak katıldığı bir konferans sırasında kullanacağı kelimeleri unutmasıyla başlayan hikâye, iletişimin gücüne inanan ve bu konuda çalışmalar yapan bir akademisyenin giderek sesleri, kelimeleri, anıları, geçmişi, özetle her şeyi unutmasını ve bu yalnızlaştırıcı süreci anlatıyordu. Julianne Moore, filme hazırlık sürecinde Ulusal Alzheimer Birliği danışmanlarıyla görüşerek rolüne hazırlandı.
Alzheimer testine de tabii tutulduğunu itiraf eden Moore, testi geçtiğini söylemişti. Gişede hasılat rekorları kıran “Açlık Oyunları” serisinin iki filminde de oynayan aktris, kariyerinin ilk yıllarında kendisini parlatan televizyon dizilerine de kaldığı yerden devam ediyor.

Aldığı tepkiler

Bu ay vizyona girecek olan “Wonderstruck” filmiyse Julianne Moore’a eleştiri yağmuru getirdi. 90. Akademi Ödülleri’nde En İyi Film Oscar’ına yeşil ışık yakan filmde sağır rolünde izleyeceğimiz Moore, Twitter’da hedef oldu. Gerçek hayatta duyma yetisi olan bir insanın bu rolü oynayamayacağı şeklinde yapılan eleştiriler, #deaftalent (işitme yeteneği) etiketiyle protesto gösterilerine bile neden oldu. Aktris, Vanity Fair dergisine yaptığı açıklamada eleştirilere elbette kulak verdiğini ve bu hassasiyeti anlayabildiğini söyledi. Filme hazırlanırken birçok kitap okuduğunu, Amerikan İşaret Dili’ni (ASL) çalıştığını ve “sağırlık kültürü”yle ilgili filmler izlediğini açıkladı. “Peki, bu kültürü nasıl anlarsınız? Eğer sağırlık kültürü içinde yetişmiş işiten bir insansanız ya da işiten bir kültür içinde yetişmiş sağır bir insansanız, ikisini de görmüşsünüz demektir. Benim için ‘duyan’ bir dünyada işitsel özelliğe sahip olarak yetişmiş biri için tabii ki bunu tam olarak anlamam mümkün değil. Ancak gözlemlemek ve çalışmak, en yardımcı anahtarlarım oldu.”

Çilli kızın hikâyesi

Şimdiye kadar 70’e yakın filmde oynayan Julianne Moore, ayrıca yazar kimliğiyle de biliniyor. 2007 yılından bu yana dokuz çocuk kitabı yazan aktrisin yarattığı bir başkarakter bile var: “Freckleface Strawberry”. Kendisi gibi çilleri olan ve çillerinden şikâyet eden bir kızın maceralarının anlatıldığı serinin yanı sıra 2013 yılında “Annem bir yabancı ama bana değil” isimli bir kitap yazarak başka bir ülkeden olan annesiyle ilgili yaşadığı deneyimleri aktarmıştı.

KISA KISA
JULIANNE MOORE

Burcu: Yay.
Boyu: 1.62
Oyuncu olmasaydı: Doktor olurdu.
Estetik: Plastik cerrahiye tamamıyla karşı.
Saç: Kızı Liv’in saçları da aynı annesininki gibi doğal kızıl renkte.
Güzellik rutini: Makyajını çıkarmadan asla yatmaz. Her zaman güneş kremi kullanır.
Sevdiği kent: Paris.
Kültür ve Turizm Bakanlığı: 2015’te Türkiye’nin yüzü olmaya hazırlanan Moore’un tanıtım filmindeki performansı beğenilmedi.
Garsonluk: Boston’dayken bir dönem para kazanmak için yaptığı iş.
Meditasyon: Yoganın en temel sistemlerinden biri olan Ashtanga yoganın meraklısı.
En sevdiği film: Roman Polanski’nin yönettiği “Rosemary’nin Bebeği”.

Psiko-bakış

Meme kanseriyle ilgili güncel haberler s. 20 / **Ödevler kabus** olmasın s. 23 / **François Ozon'un** son filmi s. 25 / **Yeşim Ustaoğlu'na** ilham veren cümle s. 27



Günümüzde her dört kişiden biri yaşamlarının bir döneminde ruhsal hastalıklardan etkileniyor. O yüzden 10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü'nde ruh sağlığı sorunları ve politikalarıyla ilgili toplumda farkındalık yaratılması amaçlanıyor. Ruh sağlığı sorunlarının yaftalamalardan uzak, sevgi ve saygıyla değerlendirildiği 10 Ekim'lere.

#psychologiestr

ISTOCK

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**



HAREKETE GEÇİN

Spor, meme kanserinin ilacı

Araştırmalar kanıtlıyor: Spor, meme kanseri tedavisinin önemli bir bölümünü oluşturuyor. Hastalığa yakalanmış kadınların ölüm riskini yüzde 34 ve tekrarlanmaları yüzde 50 azaltan bir tedavi işlevi görüyor. Kemoterapi, radyoterapi veya ameliyata destek olarak yapıldığında, tedavilerin etkilerini artırıp toksisiteyi azaltıyor ve ağrıyla savaşmaya yardımcı oluyor. Ayrıca kanserli organizmadaki inflamasyona neden olan ve beyne yorgunluk sinyalleri gönderen sitokin hücrelerinin oranını yüzde 23 oranında azaltarak hastaların sıklıkla şikâyet ettiği aşırı yorgunluk hissini ortadan kaldırıyor.

Ne yapmalı?
Kanser karşıtı egzersizin etkisini artırmak için haftada üç seansa bölerek en az iki buçuk saat hareket etmek gerekiyor. Tempolu yürüyüş, bisiklet, yüzme, jimnastik gibi doktor tarafından kişiselleştirilmiş aktiviteler idealdir.

ENDİŞELERE SON

Meme kanserinden sonra doğum yapılabilir

Meme kanserinden sonra doğumdan vazgeçmeye gerek yok. 50 yaşın altında 1200 kadın üzerinde yapılan bir araştırma, geçmişinde metastatik olmayan bir tümörü olan kadınların gebe kalması durumunda hastalığın tekrar etme riski olmadığını saptadı. Önemli lezyonlu ve koltuk altı kisti geliştiren hastalar da buna dahil. Tümörün hormonlara bağlı olmadığı durumlarda (vakaların yaklaşık çeyreği) gebeliğin nüksetmeye karşı koruyucu etkisi bile olabileceği, ölüm riskini ise yüzde 42 düşürebileceği belirtiliyor. Tabii gebelik asla kanserin tedavisi olarak algılanmamalı. Yıllarca yapılması planlanan hormonal tedavinin ne zaman duracağı ve gebeliğe en uygun dönem, birçok uzmandan görüş aldıktan sonra onkoloğun vermesi gereken bir karar.

Kaynak: Brüksel Jules-Bordet Enstitüsü (Belçika)

KISA BİLGİLER

Destek meselesi

Balenli veya balensiz sutyen takmanın meme kanseri riskiyle hiçbir ilişkisi olmadığı kanıtlandı

Kaynak: Kaliforniya Üniversitesi (ABD)

Sakin zihin

Tai-chi yapmak meme kanseri hastalığı gerileyen kişilerin uykusuzluk sorunlarını yüzde 47 oranında azaltıyor, hatta uzun vadede vakaların yüzde 38'inde sorunu tamamen ortadan kaldırıyor. İlaçtan daha cazip.

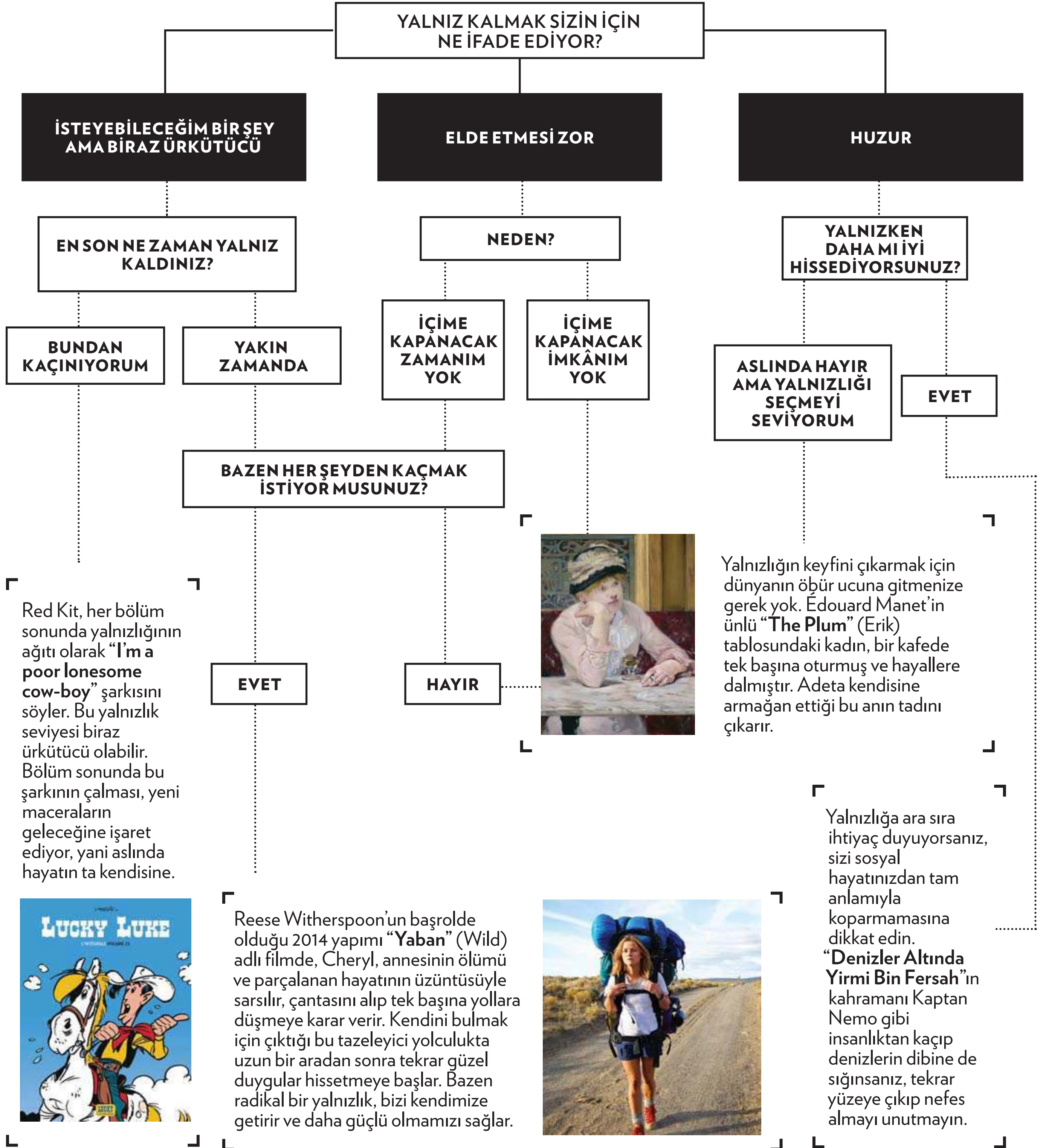
Kaynak: Kaliforniya Üniversitesi (ABD)

Tofu

Soya tüketimi meme kanseri olan kadınların ölüm riskini artırmıyor, hatta bazı durumlarda bunu azaltabiliyor.

Kaynak: Tufts Üniversitesi (ABD)

Yalnız kalmaya ihtiyacım var



Red Kit, her bölüm sonunda yalnızlığının ağıtı olarak **"I'm a poor lonesome cow-boy"** şarkısını söyler. Bu yalnızlık seviyesi biraz ürkütücü olabilir. Bölüm sonunda bu şarkının çalması, yeni maceraların geleceğine işaret ediyor, yani aslında hayatın ta kendisine.

Reese Witherspoon'un başrolde olduğu 2014 yapımı **"Yaban"** (Wild) adlı filmde, Cheryl, annesinin ölümü ve parçalanan hayatının üzüntüsüyle sarsılır, çantasını alıp tek başına yollara düşmeye karar verir. Kendini bulmak için çıktığı bu tazeleyici yolculukta uzun bir aradan sonra tekrar güzel duygular hissetmeye başlar. Bazen radikal bir yalnızlık, bizi kendimize getirir ve daha güçlü olmamızı sağlar.

Yalnızlığın keyfini çıkarmak için dünyanın öbür ucuna gitmenize gerek yok. Édouard Manet'in ünlü **"The Plum"** (Erik) tablosundaki kadın, bir kafede tek başına oturmuş ve hayallere dalmıştır. Adeta kendisine armağan ettiği bu anın tadını çıkarır.

Yalnızlığa ara sıra ihtiyaç duyuyorsanız, sizi sosyal hayatınızdan tam anlamıyla koparmamasına dikkat edin. **"Denizler Altında Yirmi Bin Fersah"**'ın kahramanı Kaptan Nemo gibi insanlıktan kaçıp denizlerin dibine de sığınsanız, tekrar yüzeye çıkıp nefes almayı unutmayın.

Yazı: **Ilios Kotsou,** Psikolog
Derleyen: **Serra Akyüz**

BU AY

Üstünüzdeki zırhtan sıyrılın

İnsan sosyal bir varlık olduğu için hepimiz başkalarına ihtiyaç duyarız. Örneğin, çocuklar aileleri olmadan yaşamlarını ne kadar zor sürdürür düşünsenize. Duygusal bağlar huzur ve dengemizin temel taşıdır. Başkaları tarafından kabul görmek, bir gruba dahil olmak çok önemlidir. O kadar ki kendimizi dışlanmış hissettiğimiz zamanki beyin aktivitelerimiz, fiziksel acı hissettiğimizdekiyle aynıdır. Birçoğumuz bu acıdan korunmak için aldırmazlık veya saldırganlık gibi zırhlar geliştiririz. Ama ne yazık ki bu bir çözüm değildir, tam aksine ilişkilerimizi olumsuz etkiler.



EV ÖDEVİ

Hassas noktalarınız olabileceğini unutmadan ama sosyal zekânızdan da ödün vermeyecek şekilde davranın. Kendinize şu soruları sorun: "Zayıf noktalarım neler?", "Bunlara nasıl ilgi ve özen gösterebilirim?". Hassasiyetlerimizi kabul etmek bizi diğer insanlarla yakınlaştırır. Saklayacak bir şeyimiz olmadığında, artık ifşa olmaktan da korkmayız. Eleştirileri, savunmaya geçmeden ve karşımızdakinin verdiği mesajdan gereken dersi çıkararak karşılayabiliriz. Zayıf noktalarımızla yüzleşirsek, imajımızı koruma kaygısıyla tüm enerjimizi harcamak yerine onu bizim için önemli olan şeyleri keşfetmek için kullanmaya başlarız. Bu şekilde ilişkilerimizde daha doğal, daha kendimiz gibi olabiliriz.



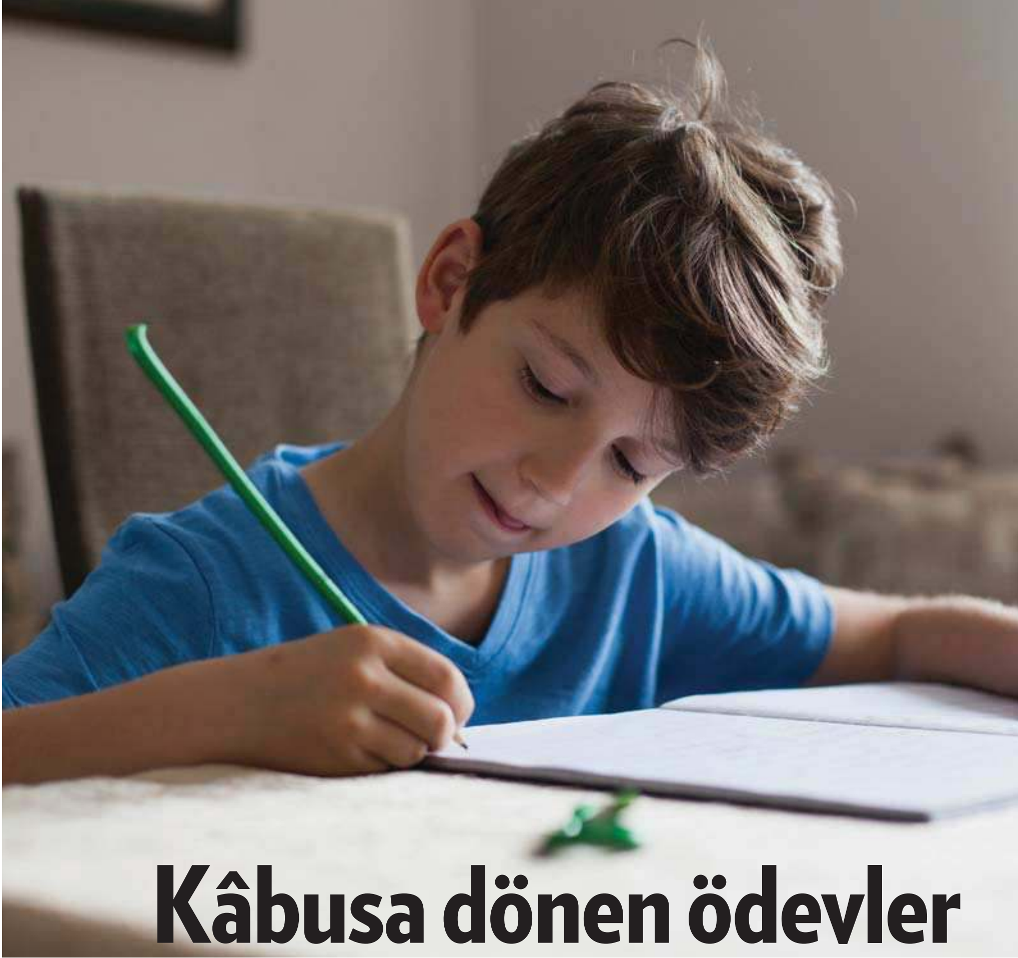
PAYLAŞIM

Fırat, 32 yaşında, web geliştiricisi

"Ben, 'Güçlü ol' öğüdüyle yetiştirilmiş bir insanım. Uzunca bir süre hiçbir kuvvetin sarsamayacağı bir savaşçı imajının arkasına gizlendim. Bu alıştırmayı yapmak benim için kolay olmadı, çünkü içimi açmak, yara alma riskini de beraberinde getiriyordu. Ama zırhımı çıkarmayı başardığımda artık bana yöneltilen eleştirileri açık görüşlü bir şekilde karşılayabilmeye başladım. Beni eleştirenlerin haklı olabileceğini gördüm; hatasız olmadığımı ve ihtiyaç duyduğumda yardım istemem gerektiğini anladım. İlişkilerim artık daha zengin, daha derin."



ISTOCK



Kâbusa dönen ödevler

Pedagog Brigitte Prot, ebeveyn ve çocuk arasında yaşanan ev ödevi krizine çözümler sunuyor.

Siz de her akşam aynı hikâyeyi mi yaşıyorsunuz? Çocuğunuz ödevlerini yapmamak için elinden geleni yapıyor, ilk zorlukta tüm cesareti kırılıyor ve ortam geriliyor. Sizse üzerinizde bütün günün yorgunluğuyla ağzınızdan çıkar çıkmaz pişman olacağınız sözler sarf ediyorsunuz. Ödevlerin birer çatışmaya dönüşmemesi için neler yapabilirsiniz?

Bir ritüel oluşturun. "Çocuklar planlı olunması konusunda isteklidirler" diyor Brigitte Parot. Ama aynı zamanda okuldan sonra dinlenmek ve derslerine daha iyi odaklanabilmek için gevşemeye de gereksinim duyarlar. "Ebeveynlere önerim, okuldan geldikten sonra çocuklara 45 dakikalık bir dinlenme süresi tanımaları ve ödevler için her gün belli bir saat aralığı belirlemeleri. Elbette bu süre yapılması gereken ödev miktarına göre ayarlanmalı. Böyle bir çalışma programı oturtmak, çocuğun performansının düştüğü geç bir saatte ödevinin başına oturmasının önüne geçer. Aynı zamanda konsantrasyonunu güçlendirir ve zamanı yönetmeyi öğrenmesini sağlar. Bu tür bir ritüel belirlemek çocuğa güven aşılar ve ödevler de günlük rutininin bir parçası haline gelerek sıradan bir etkinliğe dönüşür. Bunun yanı sıra nörobilim, beynin aynı saatte düzenli olarak yapılan görevleri tamamlamada daha başarılı olduğunu ortaya koyuyor."

Sorunun kaynağını belirleyin. Ödevler, çoğu zaman göz ardı edilen birçok sorunun aydınlığa kavuşmasını sağlar: Ebeveynlerin mutlu ya da mutsuz geçen kendi okul yıllarını, çocuklarıyla yeterli zaman geçirememelerinin verdiği suçluluk duygusunu ve çocuklarının geleceğinden duydukları endişeyi hatırlatır. Bu da, ebeveynlerin ödevlere neden bu kadar önem verdiğini açıklıyor. Ancak, "Gergin bir ortamda ödev yapmak, motivasyonu azalttığı gibi kimi zaman da okul fobisine neden olur" diye anımsatıyor Parot. Her şeyden önce ödevler öğrenmeye ve kazanımları pekiştirmeye ayrılan bir zaman dilimidir. Çocuğunuz bu konuda üstünde baskı hissetmezse, çok daha huzurlu bir şekilde öğrenir, tabii ona engel olan başka bir durum yoksa. Eğer çocuk öğrenme güçlüğü çekiyor veya odaklanamıyorsa, dikkat problemi olup olmadığından emin olmak için öğretmeniyle ve bir psikologla görüşülmesinde fayda var. Günümüzde internetle birlikte öğrencilerin öğrenmeye dair ilgilerinin de azalmaya başladığını göz ardı etmemek gerekiyor. "Yetişkinlerin önündeki en büyük zorluk, çocukları, bilginin kendilerini zenginleştirdiğine ve kendi hayatlarının başrol oyuncusu haline getirdiğine ikna edebilmek" diyor Brigitte Parot. Bunun için de çocukların bunu yaşayarak öğrenmesini sağlamak ve onlara şu soruyu sormak gerekiyor: "Hesap makinesi olmadan kafadan hesap yapabilmek senin için neyi değiştirir?"

Geride durun. Çocuğun ödevlerini organize etmesine yardımcı olmak ve anladığına emin olmak önemli ama siz öğretmen değilsiniz. Bu yüzden ona ekstra alıştırma vermeye kalkışmayın veya ödevleri onun yerine yapmayın! Bu tür davranışlarla karşılaşan bir çocuk nasıl gelişebilir ve otonom olabilir ki? İdeal olan yalnızca çocuk talep ettiğinde müdahil olmak. Eğer zamanınız yoksa özel öğretmen tutabilirsiniz. Maddi açıdan pahalı bir çözüm olmakla birlikte duygusal yatırımın eksik olduğu zamanlarda çatışma riskini azaltıyor.

Tolga Akyıldız, Psikolog ve Müzik Yazarı

Müziksiz spor hata mıdır?

Ritmin pozitif etkileri

2007 New York Maratonu Komitesi ilginç bir karar alarak atletlerin yarış sırasında müzik dinlemesini yasakladığında, amacı sadece antrenörleriyle iletişim kurup kulaklıklar üzerinden taktik almalarını engellemek ve sporcu güvenliğiydi. Ancak aldıkları tepki beklenmedik oldu. Öncelikle olay, küresel anlamda medyanın büyük ilgisini çekti ve manşetlere çıktı. Ayrıca maratonu koşan birçok sporcu diskalifiye olma riskini göze alarak müziklerinden vazgeçmediler. Bu durum, sporcuların ritme göre koşma arzularının ne denli yoğun olduğu ve sportif açıdan müziğin etkisinin altını çizmekteydi.



Daha sonra birçok farklı yarışta benzer tepkiler verdi sporcular. Geniş yelpazede birçok disiplin için geçerli olmak üzere, sporcu ve müzik arasında güçlü bir bağın olduğu kesindi. Araştırmalar, rekabet düzeyinin çok yüksek olduğu ve sporcuların fiziksel ya da teknik kapasitelerinin birbirinden küçük farklarla ayrıldığı spor müsabakalarında müziğin sonuca tahmin edebileceğimizden daha büyük etkisi olabileceğini gösterdi.

Yine araştırmalar; hazırlık (antrenman) ve rekabet (yarışma) süreçleri açısından müziğin sporcular üzerindeki etkisini şu ana başlıklar altında değerlendiriyor: Bölme/Ayrıştırma, Uyarılma Regülasyonu, Senkronizasyon (Eşleme) ve Hareket Yetenekleri Kazanma.

Maksimum güç seviyesinin altında gerçekleşen tüm egzersiz aktivitelerinde müzik, dikkatin fiziksel yorgunluk üzerinde yoğunlaşmasını engelleme özelliğine sahip. Psikolojide "Bölme/Ayrıştırma" olarak adlandırdığımız bu olay sonucunda aktivite halindeki kişinin fiziksel güç harcama algısı azalır. Verimli bir ayrıştırma süreci pozitif bir ruh hali üretir ve "yorgunluğu hissetmeme" diyebileceğimiz durum oluşur. Diğer bir deyişle ruh halimizin yaşam enerjisi ve mutlu hissetme gibi pozitif durumları öne çıkarken negatif hisler belirgin şekilde azalır. Ancak aynı sonucu fiziksel sınırlarınızı zorladığınız aktivitelerde almanız güçtür. Bu durumda kalp atış sıklığı, laktik asit birikimi gibi fiziksel geri bildirimler müziğin etkisinin önüne geçer.

Müzik; duygusal ve fiziksel uyarılma düzeyimizin düzenlenmesi sürecinde de etkilidir. Yarışma ya da antrenman öncesi öfke, stres ve kaygı düzeylerini azaltabilir. Motive olmak için yüksek tempolu, rahatlamak içinse yumuşak ve düşük tempolu müziklerin etkisi gözlemlenebilir düzeydedir. Ayrıca tempo dışında, şarkı sözlerinin sporcu birey tarafından algılanışı da önemlidir. Egzersiz rutiniyle müzik ritminin ilişkilendirilmesi de sonuca pozitif etki eden unsurlardan biridir. Bu senkronizasyonun özellikle kürek, bisiklet, kayak ve koşu gibi sporlarla uğraşanların verimliliğini artırdığı birçok araştırmada gözlemlenmiştir. Müzik, sporcunun enerjisi daha ekonomik kullanmasına da yardımcı olur. **Bir araştırma da antrenmanlarını müzikle ilişkilendiren sporcuların yüzde 10'a yakın oksijen tasarrufu yaptığını göstermiştir.** Etiyopyalı ünlü atlet Haile Gebrselassie kırdığı 26 dünya rekorunda, antrenman sırasında dinlediği "Scatman" adlı parçanın büyük payı olduğunu belirtmiştir. Araştırmalara göre motive eden senkronize müzikler 400 metrelik bir koşuda sporcunun hızını 0,5 saniye kadar artırabilir. Antrenman amaçlarına uygun olarak seçilen müzikler sporcunun hareket biçimini geliştirmesini sağlar, koordinasyonu geliştirir. Beden ritmi, müzik ritmini tekrarlar. Müziğin ritmini beden taklit eder. Aktivite tipine göre müzik seçimi yapmak da çok önemlidir. Örnek vermek gerekirse, kalp atışı 120'ler seviyesindeyken 130 Bpm tempolu parçalar dinlemek uygun olacaktır. Aktivite şiddetine göre kalp atışıyla orantılı olarak müziğin temposu da artırılabilir. Egzersiz sırasında ses düzeyinin 75 dB'i aşmaması ayrıca önerilir. Güçlü ve enerji veren bir tempo, aktiviteyle ilişkili pozitif şarkı sözleri, ritim yapısı ve egzersiz düzeni arasındaki uyum, sizi ayağa kaldıran bir melodik yapı ve armoni, sporcunun kültür düzeyi ve zevklerine uygun tür ve parça seçimi, spor yaparken müzikten üst düzey verim almanın olmazsa olmazları olarak sayılabilir.

ISTOCK

Tuğba Kocaefe, Psikoterapist

İZLEMEK İÇİN ÜÇ NEDEN

"Tutku Oyunu"







1 İki(z)lik

Aynı bedende gelişen iki bebek, aynı rahimde farklı bedenlere evrilen iki kişi; ikiz olmak... Fiziksel açıdan çoğunlukla benzer olan ikizlerin iç dünyalarının da benzer olacağı konusunda ne kadar emin olabiliriz ki? Aynada gördüğümüz aksimizin dış dünyada somut olarak var olduğunu düşünelim; koruyucu olduğu kadar korkutucu olmaz mıydı? Belki sadece dış dünyada değil, daha ana rahmindeyken aynı alanı başkasıyla paylaşmanın tekinsiz bir tarafı olabilir. Peki, bu korkutan tekinsizlikle nasıl başa çıkabiliriz?

2 Gerçeklik algısı

Çocukluktan itibaren sınırları ve kuralları duyarız, öğreniriz. Önce bedenimizin sınırlarını keşfetmekle başlar hayat, sonra toplumun sınır ve kurallarını öğrenir, içselleştiririz. Tüm sınırlar ve kurallar, gerçekliği oluşturur. Fakat ya bize sunulan sınırlar telafisi olmayacak şekilde aşılırsa? O zaman gerçekliğin sınırları da aşılmış olmaz mı? Ya bizi koruyacağına/sınırları sabit tutacağına inandıklarımız bizi suistimal ederse? O zaman kim koruyucu, kim korkutucu karışmaz mı?

3 Kendini ötekinde gören

Yansıtma, kişinin kendi iç dünyasında kabul etmek istemediği tarafları ilişkide bulunduğu "öteki"ne atfettiği savunma mekanizmasıdır. Böyle düşündüğümüzde, aslında içimizde bizi kemiren canavarlar dış dünyanın tehlikeleri gibi görünürler. Zarar görmekten korktuklarımızla bir ilişkiyi neden devam ettirdiğimizin cevabıdır belki bu savunma mekanizması. "Öteki"ne ait olarak gördüğümüz aslında bize ait olandır ve bize ait olandan ayrılmak çok da kolay değildir.

FRANÇOİS OZON

Yönetmenliğini François Ozon'un üstlendiği 2017 yapımı "Tutku Oyunu" (L'Amant Double), Joyce Carol Oates'in "İkizlerin Yaşamı" adlı kitabından uyarlandı. Ozon'un senaristliğini de yaptığı film, Cannes Film Festivali'nde Altın Palmiye Ödülü'ne aday gösterildi. Yönetmenin filmleri arasında, "8 Kadın" (8 Femmes - 2002), "Havuz" (Swimming Pool - 2003) ve "Evde" (Dans La Maison - 2012) bulunuyor.

İlham veren cümle *Yeşim Ustaoğlu*



“Günah her sayrılığın kökülüdür. O’dur ölümlülüğün kaynağı.”

Franz Kafka*

“Uykusuzluktan her daim mustarip olan Kafka’dan bir cümle... Hep bir şekilde aklımın bir köşesinde kalmış sanki. Uykusuzluğun büyük bir ölüm korkusunu gizlediğini düşünürken, bir gün uykuda, apansız kendisinden ayrılıveren ruhunun bir daha dönmeyeceğinden korkarken... Belki uykusuzluk, apansız yargılanma olanağından korkan uyanık bir günah bilincidir sadece ya da belki doğala karşı ayaklanmadır ve belki de ölümün kaynağıdır derken en derindeki korkumuzu deşiyor sanki. Peki, sahi, şimdi ruhlarımız nerede? Sanki ister uykuda, ister uyanıkken yargılanmaktan korkmayıp terk etmiş gitmiş gibi insanlığı.”

* Franz Kafka, 1883-1924 yılları arasında yaşamış Çek asıllı Avusturyalı yazar. “Dava”, “Dönüşüm”, “Şato” ve “Milena’ya Mektuplar” başta olmak üzere birçok kitabın yazarı olan Kafka’nın eserlerinde suç, özgürlük ve yabancılaşma temaları öne çıkıyor.

Yeşim Ustaoğlu, yönetmen, senarist ve yapımcı.
“Otel” (1992), “İz” (1994), “Güneşe Yolculuk” (1999), “Bulutları Beklerken” (2004), “Pandora’nın Kutusu” (2008), “Araf” (2012) ve “Tereddüt” (2016) filmleriyle hem ulusal hem de uluslararası alanda ses getiren ödüllü yönetmen.

MERAK UYANDIRAN SORULAR

Bilim dünyasının 75 gizemi

Büyük Patlama'dan önce her şey nasıldı? Minik dostlarımız kediler neden mırlayıp dururlar? Hücreler birbirleriyle nasıl konuşup iletişim kurarlar? Şu fani dünyada ölümsüzlüğü keşfetmiş olan yaratıklar var mı? Bizi şaşırtan ve heyecanlandıran optik yanılsamaya neden düşeriz? Her şeyi içine çeken kara delikten herhangi bir şeyin kurtulma olasılığı var mı? **İçinizdeki merakı alevlendiren bu sorular ve daha nicesinin yanıtını bulabileceğiniz yepyeni bir kitap karşınızda.** Jenny Volvovski, Julia Rothman ve Matt Lamothe'nin kaleme aldığı "Nerede, Neden, Nasıl", hayata dair merak ettiğimiz ve belki de bugüne kadar hiç aklımıza gelmemiş olan şaşırtıcı sorulara verdiği yanıtlarla kütüphanenizin başköşesinde yer almaya hazır.

Bilginin en keyifli şekilde okurlara sunulduğu kitaplardan biri olan **"Nerede, Neden, Nasıl"**, antropolojiden fiziğe pek çok dalda uzman olan 50'nin üzerinde biliminsanını bir araya getiriyor. **Kimi virüsler üzerinde çalışan, kimi yeryüzünün çekirdeğini araştıran bu akademisyenlerin amacı, bilim dünyasındaki 75 gizeme ışık tutmak.** Bu projeye katılan biliminsanları, yanıtlanmamış soruların arkasındaki teorileri açıklarken, 75 sanatçı yaratıcı illüstrasyonlarıyla bu özel kitaba renk katıyorlar. Bilimin mucizelerini sanatçıların gözünden keşfetmemizi sağlayan "Nerede, Neden, Nasıl", özellikle bilim meraklıları için hem metin hem de görsel açıdan değerli bir eser.



Jenny Volvovski, Julia Rothman, Matt Lamothe, Hep Kitap, 168 s.

GERİLİM DORUKTA

Büyük Ustalardan Gerilim Öyküleri

Gerilim temasını merkezine alan öykülerden oluşan kitap, **Edgar Allan Poe** gibi bu türle özdeşleşmiş isimlerin yanı sıra daha önce bu yönleriyle hiç tanışmadığımız Jack London ve Honoré de Balzac gibi büyük yazarların öykülerini içermesiyle de farklı bir seçki sunuyor.



Kolektif, Dipnot Yayınları, 270 s.

SUÇ VE CEZANIN TARİHİ

Göze Göz

Mitchel P. Roth "Göze Göz"de, suç ve cezanın farklı coğrafyalar ve farklı zaman dilimlerindeki izini sürüyor. Yazar, değişen zaman ve mekân içinde suçun tanımının yaşadığı evrimi, belli bir kültürde veya bir dönemde suç kabul edilenin bir başkasında nasıl normale dönüştüğünü, bununla birlikte doğal olarak suç karşısındaki yaptırımların da farklılaşıp yeni bir kimliğe büründüğünü gözler önüne seriyor.



Mitchel P. Roth, Can Yayınları, 560 s.

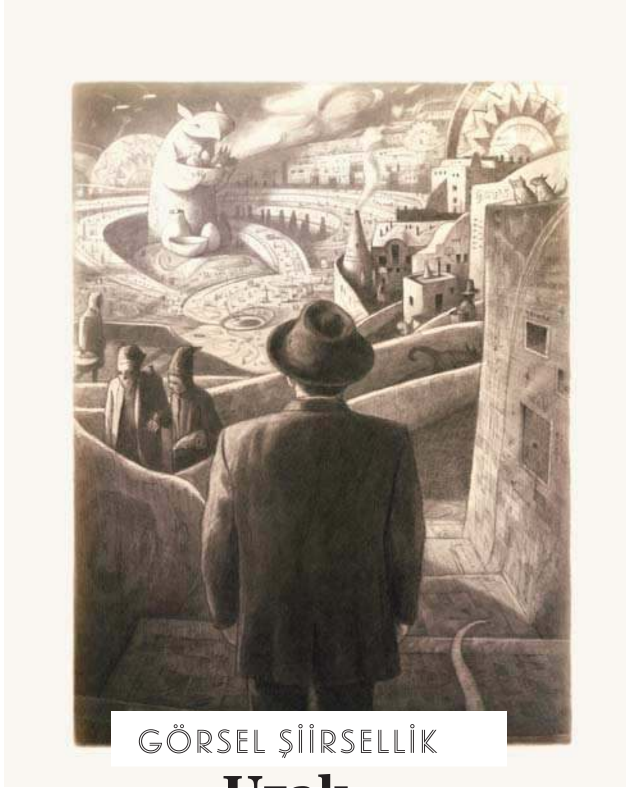
GERÇEK ÖYKÜLER

Kadın Direnişçiler

Amy Johnson, Sophie Scholl, Bertie Albrecht ve Mila Racine... İkinci Dünya Savaşı yıllarında en zor şartlar altında mücadeleyi bırakmayan bu dört kadın direnişçinin gerçek hayat öyküsü karşınızda. **Kendi doğruları uğruna kahramanca mücadele ederken,** hayata çok genç yaşta veda eden bu kadınların öyküsünü soluksuz okuyacaksınız.



Kolektif, Alfa Yayıncılık, 260 s.



GÖRSEL ŞİİRSELLİK

Uzak

Eserlerini sınır tanımaz bir hayal gücü ve disiplinlerarası bir görsel anlayış üzerine temellendiren **Avustralyalı sanatçı Shaun Tan,** kızı ve eşine daha iyi bir yaşam sunabilme umuduyla bilinmeyen topraklara göç eden yalnız bir adamın umut dolu hikâyesine ışık tuttuğu kitabı **"Uzak"la yurdundan edilmiş herkesin yolunu aydınlatıyor.** 1996 yılından bu yana kendini kitap yazmaya ve resimlemeye adayan Tan, sosyal, politik ve tarihi konular üzerine kurguladığı gerçeküstü ve rüya hissi yaratan imgelemleriyle sanatseverlerin de dikkatini çekiyor.



Shaun Tan, Desen Yayınları, 128 s.

HAYATI KOLAYLAŞTIRIN

İş Yaşamında Ufak Şeyleri Dert Etmeyin

İş hayatı hiç kolay değil. Karşınıza çıkan sorunlar ve beraberinde getirdikleri stresin üstesinden gelmeye çalışırken, fark etmeden kendimizi yıpratıp yoruluyoruz. **Richard Carlson'ın bu kitabını okuduğunuzda daha az rahatsızlık hissedecek, kaygılanacak ve canınız eskisi kadar sıkılmayacak.** Ayrıca daha yaratıcı ve üretken olmaya zamanınızın yettiğini fark ederken, sakinliğinizi yitirmediğiniz sürece sorunlara bulduğunuz çözümlerin bir anda ortaya çıktığını göreceksiniz.

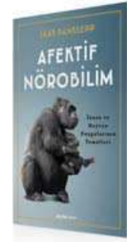


Richard Carlson, Beta Yayınları, 352 s.

HER ŞEYİN TEMELİ

Afektif Nörobilim

Afektif Nörobilim Teorisi'nin kurucusu olan Prof. Dr. Jaak Panksepp bu kitabında insan ve hayvan duygularının nöral mekanizmalarını inceliyor. Panksepp, uygarlığın tek frontal lobu işleyen bir beyinden ibaret olmadığını, evrimsel olarak önceliğin ve zihinsel hâkimiyetin aslında duygular ve duygulardan sorumlu arkaik beyinde olduğunu öne sürüyor. **Kitap, cinsellikten ebeveyn bakımına kadar tüm insan ve hayvan duygularının fizyolojik temellerini ortaya koyuyor.**

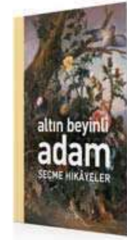


Jaak Panksepp, Alfa Yayıncılık, 736 s.

USTALARDAN HİKÂYELER

Altın Beyinli Adam

Lev Tolstoy, Anton Çehov, Miguel de Cervantes, Guy de Maupassant, Friedrich Schiller, Mark Twain ve Alphonse Daudet gibi edebiyat dünyasının usta kalemlerinden zamana meydan okuyan unutulmaz hikâyeler **"Altın Beyinli Adam"**'da bir araya geliyor.

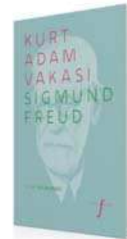


Kolektif, Antik Kitap, 160 s.

FREUD ANLATIYOR

Kurt Adam Vakası

Kurt adam vakası, Freud'un ele aldığı en önemli vaka öykülerinden biri. Genç ve zengin bir Rus olan hasta, 18 yaşından itibaren duyduğu rahatsızlıklar nedeniyle Freud'a gelir. **1910-1914 yılları arasında süren tedavinin ardından Freud vakayı kaleme alır, ancak bir süre yayımlamaz.** Vaka öyküsünün Freud için asıl önemiyse, çocuk cinselliğinin varlığına yönelik duyulan kuşkuları bertaraf etmesidir.



Sigmund Freud, Altıkırkbeş Yayınları, 128 s.

KÜL OLMADAN

Yakılmamış Öyküler

Franz Kafka, ölümünün ardından bütün eserlerini yakması için en yakın arkadaşı Max Brod'a talimat vermişti. Kafka'nın tüm yalnızlığını ve kederini döktüğü bu öyküleri Brod, koruma altına aldı. Dostunun isteğini yerine getirmemiş olması edebiyat dünyasına bu değerli öyküleri kazandırdı.



Franz Kafka, Yitik Ülke Yayınları, 171 s.

BATIL İNANÇLARIN GÜCÜ

Psişik İşler

Batıl inançların hayatımızı ve günümüz dünyasını nasıl etkilediğini hiç düşündünüz mü? George James Frazer "Psişik İşler" kitabında, çoğumuzun yararlı olduğuna inandığı bazı toplumsal kurumların kısmen bu batıl inançlar üstüne kurulu olduğunu örnekler vererek kanıtlıyor.



George James Frazer, Pinhan Yayıncılık, 104 s.

EFSANE YAŞIYOR

Sherlock Holmes'ün Dönüşü

Sherlock Holmes sanılanın aksine Reichenbach Şelalesi'nde ölmeyip hayatta kalmıştı. Ayrıca üç yıl boyunca ortadan kaybolmasının ardından sadık dostu Dr. Watson sayesinde iyileşip tekrar gücünü toplamış ve heyecanlı maceralarına bıraktığı yerden yeniden başlamıştı. Park Lane davasının başarıyla sonuçlanmasının ardından Holmes, tekrar kendini adaleti aramaya adadı.



Sir Arthur Conan Doyle, Ayrıntı Yayınları, 416 s.



ISTOCK



Depresyon ve önyargılarımız

"Bende hazan, bende hüzün, dert bende"

Serinleyen günler, karanlık sabahlar ve sonbaharın değiştirdiği renkler... Pek çoğumuz sonbaharla beraber kendini daha yorgun, daha isteksiz hissetmeye başlıyor. O zaman da kolayca "Depresyondayım" diyebiliyoruz. Peki aslında "hiçbir şey yapmak istememe", "yataktan çıkmaya takat bulamama" hali nereden kaynaklanıyor? Depresyonu ve depresyonla ilgili bildiğimizi sandığımız gerçekleri sorguladık.

Çeviri: Ceylan Özçapkın Derleyen: Deniz Çakmakkaya

Depresyon hastalarının birinci derece akrabalarında da depresyon görülme riski diğerlerine göre iki-üç kat yüksektir.

"Kendimi havası kaçmış bir lastik gibi hissediyordum. Yataktan çıkmak, sıradan insanların yaptığı şeyleri yaptığımı düşünmek bile istemiyordum. Kimseyle konuşmak, durumumdan bahsetmek gelmiyordu içimden" diye anlatıyor Selin, geçen sene yaşadıklarını.

Daha sonra ailesinin desteğiyle bir psikiyatra gitmeye başlıyor. "Hem ilaç kullandığım hem de psikoterapi gördüğüm bir tedavi sürecine girdim. Sonunda yaşadıklarımı anlattığımda beni duyan insanlar olduğunu gördüm ama kendime en büyük yardımı yine kendimin yapabileceğini öğrendim. Kolay olmadı ama yavaş yavaş kendime olan güvenimin geri geldiğini hissediyorum."

Psikiyatr Fuat Torun, "Kişi eskiden zevk aldığı şeylerden artık zevk almıyorsa, etrafındaki birçok şeye karşı ilgisini yitirmişse ve bunlara karamsarlık, işe yaramadığı duygusu, iştah ya da uyku düzensizliği ve ölüm ile ilgili düşünceler eşlik ediyorsa depresyonun varlığından söz edilebilir" diye açıklıyor durumu.

Psikiyatr ve Psikanalist Marie-Claude Gavard, "Dopamin veya serotonin gibi yaşama sevincimizi ve mutluluğumuzu kontrol eden kimyasalların düzgün salgılanamamasından kaynaklanır" diyerek depresyonun beyin kimyasıyla ilgili bir bozukluk olduğunun da altını çiziyor. "Çoğunlukla psikolojik sıkıntılarla tetiklenen fiziksel bir hastalıktır. Hareket etme, düşünme ve sevme yetilerimiz, nöronların düzenli çalışmasını sağlayan sinir taşıyıcıları zarar gördüğü için etkilenir."

Depresyon hastalarının birinci derece akrabalarında da depresyon görülme riski diğerlerine göre iki-üç kat yüksektir. Psikiyatr Arzu Erkan Yüce, "Depresyonda ailesel hastalık öyküsü ve genetik yatkınlık hastalığın ortaya çıkışına güçlü bir zemin hazırlasa da genetik tek başına yeterli değil" diyor. "Günümüzde ruhsal rahatsızlıkların oluşumunu açıklamada gen-çevre etkileşiminin rolüne vurgu yapılıyor. Psikolojik ve sosyal stres etkenlerin depresyonda hazırlayıcı, başlatıcı, kolaylaştırıcı, sürdürücü, yineleyici işlevlerinin olduğu biliniyor."

Fuat Torun, depresyonun stres faktörlerine tepki olarak ortaya çıkabildiği gibi stres faktörü olmaksızın da görülebileceğini söylüyor. "Depresyon çok yönlüdür ve 'tetikleyici unsurlar' adını verdiğimiz psikolojik sorunlar çok çeşitli olabilir. Örneğin mevsimsel depresyonda, güneş ışığına maruz kalma süresi azaldığı için beynin kimyasında değişiklik olur."

"İki sene üst üste kasım-aralık aylarında mutsuzluğa ve kaygıya kapıldığımı fark ettim. Sürekli olumsuz düşündüğüm ve çevremdeki kişilere öyle davrandığım için arkadaşlarımla ilişkilerim bozuluyordu" diye anlatıyor 43 yaşındaki Altan.

Esra ise bir dönem işyerinde yaşadığı sıkıntılarla baş etmekte zorlandığını söylüyor. "Ofiste çok fazla iş yüklenmiştim ve ev-iş dengemi kurmakta zorlanıyordum. Her sabah erkenden kalkıp kızımı okula hazırlıyor, işlerime göz atıyor ve ofise gidiyordum. Bir süre sonra içki içmeden uyuyamaz olmuştum. Ama sürekli iyi hissettiğimi söyleyerek hem aileme hem de iş arkadaşlarıma her şeyi kolayca idare edebildiğimi ve hiç de sorun olmadığını göstermeye çalışıyordum. Oysa her sabah derin bir mutsuzlukla uyandığımı gizliyordum."

Fuat Torun, "Oldukça yaygın olmasına rağmen anlaşılması en zor tür 'maskeli depresyon'dur" diyor. Çünkü Esra'nın anlattığı gibi duygulanım ile ilgili belirtiler açık olmadığı için kişinin kendisi ya da etrafındakiler de depresyonun varlığını anlayamayabilir. "Bu kişilerde depresyon kendini ya birtakım bedensel belirtilerle ya da alkol ve madde kullanımı gibi sorunlarla gösterebilir."

DÜNYADA DEPRESYON ARTIYOR

Dünya Sağlık Örgütü tarafından bu yıl yayımlanan Depresyon ve Akıl Hastalıkları Raporu'na göre dünyada 322 milyon insanda depresyon görülmüş. Türkiye'de ise 3 milyonun

İZLEME ÖNERİSİ

"Saatler" (The Hours), Stephen Daldry, 2003

"Schmidt Hakkında" (About Schmidt), Alexander Payne, 2003

üzerinde insan depresyonda. Son 10 yıl içerisinde depresyon tanısı yüzde 8,4 oranında artış göstermiş. Peki, dünya genelinde depresyonun artmasının nedenleri neler? Fiziksel ve toplumsal çevre, duygudurum bozukluklarında önemli bir etken. Fuat Torun'a göre, depresyonun nedenleri arasında bulunan işsizlik, yoksulluk, çeşitli yoksunluklar, hızlı kentleşme, yalnızlık, sosyal destek azlığı, aile içerisinde sorunlar, göç ve savaşlar gibi nedenlerin toplumlarda daha görünür olmaya başlaması depresyonun toplumdaki artışının önemli nedenlerinden. Ancak bütün bu durumlardaki ortak tema umutsuzluk. "Bugün dünyada toplumların kendi içinde ve toplumlar arasındaki yaşanan sorunlarda başta olan duygu karamsarlık. Eskiden evlerimizin dışında yaşanan ve dünyanın birçok yerindeki sorun, çeşitli kitle iletişim araçları ile birlikte evlerimizin içinde yaşanır olmaya başladı. Bu durum ise insanın kaldırabileceği yükten fazlasını oluşturuyor. Bu durumda kişiler ya önemsememe şeklinde ya da aşırı önemseme şeklinde tepkiler veriyor. Her ikisi de aslında insanı depresyona hazırlamakta. Depresyonda artış diye not edilen şey belki de kişilerde görülen yaygın umutsuzluk ve çaresizlik duygusudur."

İYİ TEDAVİ EDİLMEZSE, RİSKLER DAHA DA BÜYÜYOR

Depresyonda, kişinin yaşam kalitesi düşmeye başlar. İş, aile ve sosyal çevrede işlev kayıpları ortaya çıkar. Basit günlük aktiviteler bile güçlükle yapılır. Genellikle enerji düzeyi azalır. Öz bakımlarını ihmal etmeye başlarlar. Her zaman yapmaktan keyif aldıkları şeyler artık keyif vermez olur. Kendilerini yetersiz ve dış dünyayı karanlık görürler. Arzu Erkan Yüce, depresyonun gelişmiş ülkelerde yeti yitimi açısından ilk sırada olduğunun altını çiziyor. "İyi tedavi edilmemiş depresyon, alkol ve madde kullanımı sorunlarına, başka ruhsal hastalıklara da zemin hazırlıyor. Uzamış ve iyi tedavi edilmemiş depresyon bedensel hastalıkları da tetikliyor ve diyabet, kalp hastalıkları gibi bedensel hastalıkların gidişatını kötüleştirip ölüm riskini artırıyor."
Eğer depresyon hastalarının ateşi veya sivilceleri çıksaydı, çok daha hızlı tedavi olurlardı. Tanı konmamış hastalar, "Nasılsa bir gün geçer" diyenler, daha az acı çekerdi. Fiziksel belirti olmadığı için dönemsel bir sıkıntı ile tedavi edilmesi gereken depresyon arasındaki farkı görmekte zorlanıyoruz.

SORUN HEP AYNIYSA, BAKIŞ AÇISI DEĞİŞMELİ

"İnsanların duygularını belirleyen asıl şey yaşadıkları olaylar değil, olaylara bakış açılarıdır diye bir görüş mevcut" diyen Fuat Torun, bunun kişilerin yaşadıkları duygularda olayların etkisini yok saymak anlamına gelmediğini belirtiyor. Elbette yaşanan olumsuz olaylar mümkün olduğu kadar ortadan kaldırılmalı. Ancak olayların değişmediği kısa vadeli durumlarda bakış açılarının değiştirilmesi işe yarayabilir. Çünkü aynı olayı aynı anda yaşayan farklı kişiler farklı düşünce ve duygulara sahip olabiliyor. Bardağın dolu tarafını gören de, bardağın boş tarafını gören de aynı bardağa bakan farklı kişiler. Torun'a göre burada devreye giren şey kişinin düşünce biçimi. Eğer kişi düşünce biçimini anlayabilirse, bakış açısını da değiştirebilir. "Kişiler genellikle aynı durumlarda aynı şekilde düşünmekteler. O halde önemli olan, kişinin duygularında değişim olduğu zamanlarda kendisine 'Aklımdan geçen şey neydi?' diye sorarak bunları kaydetmesi, bu kayıtlar çoğaldığında ise düşünüş biçimini fark etmesidir. Bu şekilde düşünce biçimini kaydederek, çocukluğundan itibaren zihninde oluşan ve kişinin dünyaya bakışını belirleyen kişisel şemalara ulaşılabilir. Şemaları fark ettiğinde ise işlevsel olmayan şemalar değiştirilebilir ve kişinin bakış açısı da değişebilir."
Aile bireylerinden biri depresyondaysa bu durum bütün aileyi etkiler. Aile fertlerinin tutum ve davranışları da hastalığın tekrarlamasını ya da tedavinin başarısını etkileyebilir. Bu nedenle tedavi sürecinde aile bireylerinin de rolü vardır. Depresyondaki kişiye gereksiz yere yüklenmek, konuşmaya zorlamak yerine onu dinlediğinizi ve anladığınızı hissettiren bir ortam yaratmak yerinde olur. >>

OKUMA ÖNERİSİ

"Depresyon: Bilişsel Davranışçı Terapi Işığında Kendine Yardım Kılavuzu", Doç. Dr. Fuat Torun, Psikonet Yayınları

"Depresyon", Paul Gilbert, Kuraldışı Yayınları

"Depresyon: Hüzünden Melankoliye", Levent Mete, İletişim Yayınları

"İyi Hissetmek", Dr. David Burns, Psikonet Yayınları

> "Depresyonda artış diye not edilen şey belki de kişilerde görülen yaygın umutsuzluk ve çaresizlik duygusudur."
> Fuat Torun, Psikiyatr

Depresyonla ilgili 5 önyargı

Depresyon çok yaygın olmakla birlikte henüz yeterince konuşulmayan bir hastalık. O yüzden sayısız önyargı var. Psikiyatr ve Psikanalist Marie-Claude Gavard ile Psikiyatr Arzu Erkan Yüce doğru sanılan yanlışları açıklıyor.

ÖNYARGI 1:

DEPRESİF KİŞİLER İSTEKSİZ OLURLAR

Marie-Claude Gavard: “Bu hastalığın istekle hiçbir ilgisi yok. Depresyondaki birine ‘Kendine gel’ demek, televizyonu tekmeleyerek tamir etmeye çalışmak gibidir. Tek yaptığınız televizyona zarar vermek olur. Depresyondaki kişi hasta kalmaya devam eder, üstelik bunun için kendini suçlamaya başlar. Dolayısıyla sıkıntısı ikiye katlanır. İnsanlar depresyondayken ellerinden hiçbir iş gelmez. Sorun yataktan kalkmak istemek veya istememek değil. Kişi bu eylemi hayata geçiremez. Kendini bıraktığını veya fazla içine kapandığını düşünmek bir hatadır. Onun hasta olduğunu kabullenmeliyiz. İnsanlar grip veya şeker hastası olduklarında onların içine kapandıklarını düşünüyor muyuz? Depresyondaki kişiye baskı yapmadığımızda veya üzerine mümkün olduğunca az düştüğümüzde daha çabuk iyileşir.”

ÖNYARGI 2:

ANTİDEPRESAN KULLANMAK BAĞIMLILIK YAPAR

Arzu Erkan Yüce: “Depresyon mutlaka psikiyatri hekimleri tarafından tanınması ve tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Genetik ve biyolojik yatkınlıklar da göz önüne alınarak ilaç ve psikoterapi yaklaşımları uygulanmalı, kişiye özgü tedavi planlanmalıdır. İlaç tedavisi bir kâr-zarar hesabı yapılarak, muhakkak hasta yararınaysa düzenlenir. Tüm ilaçlar gibi antidepresanların da yan etkileri görülebilir, ancak bilimsel olmayan yöntemlerden ya da tedavisiz kalmaktan çok daha güvenlidirler. ‘Mutluluk ilacı’, ‘uyuşturucu’, ‘unutturan haplar’ değillerdir. Bağımlılık yapmazlar. Bilimsel olarak yararlılıkları ispatlanmış, beynin kimyasal yapısındaki düzensizlikleri düzene koyan moleküllerdir. Orta ve hafif depresyonda koşullar uygunsa ilaç tedavisi yerine etkinliği ispatlanmış psikoterapi yöntemleri tercih edilse de hastanın psikoterapisini uygulayan terapist ile eşzamanlı olarak psikiyatrının da kontrolünde olması şarttır. Unutmamalı ki etkili tedavi edilmeyen depresyonda ölümle sonuçlanan intihar oranı yüzde 15. Türkiye’de her 10 kişiden 1’i antidepresan kullanıyor.”

ÖNYARGI 3:

DEPRESYON ZENGİN HASTALIĞIDIR

Marie-Claude Gavard: “Sosyal statüsü ne olursa olsun, herkes depresyona girebilir. Depresyondaki birine, ‘Can sıkıntısından hastalık çıkarıyorsun’ demek, bacağı alçıdaki birine, ‘Can sıkıntısından bacağını kırıyorsun’ demekten farksızdır. Tek istisna, savaş halindeki bir ülkede yaşayanlardır. Hayatta kalma çabası çok yoğun olduğu için hastalanmaya fırsatları olmuyor diyebiliriz. Tükenme anına kadar eylem içindedirler, fakat korku ve kargaşa bittikten sonra sinirler gevşeyeceği için depresyona girebilirler. Tanı konmamış bir depresyon hastası, hastalığın tüm belirtilerine sahip olsa bile bunun ancak çok sonradan farkına varabilir.”

ÖNYARGI 4:

DEPRESYON HASTALARI SORUNLARINA ÇÖZÜM ARAMIYOR

Marie-Claude Gavard: “Herkesin sorunları vardır. Bu fikir, depresyon hastalarının kendi sorunlarını çözemediklerini düşündürür, oysaki bu yanlış bir düşüncedir. Kişi hastalığı yüzünden bir çıkış yolu bulmakta zorlanabilir, bu çok doğal. Hem ‘sorunlarına çözüm bulmak’ tam olarak ne anlama geliyor? Çocuğunu kaybetmiş, yas tutan bir anne ve baba, buna nasıl bir çözüm üretebilir? Bu gibi durumlarda depresyon uzun sürer, beynin tekrar normal fonksiyonlarına dönmesi zaman alır ve tedavi süreci uzatılmalıdır. Depresyon hastaları bu durumdan nasıl kurtulacaklarını sorgularlar, çünkü acı çekerler. Hastalığın beraberinde getirdiği karanlık ve obsesif düşünceler denizinden bir türlü çıkamazlar. Zorlanmaları çok doğal, çünkü beyin kimyasalları düzgün çalışmıyor. Bunun tek çözümü ilaç, psikoterapi, hipnoz, rahatlama, meditasyon ve dinlenmeyi de içeren tıbbi bir tedavi sürecidir.”

ÖNYARGI 5:

ÇOCUKLARDA DEPRESYON GÖRÜLMEZ

Arzu Erkan Yüce: “Çocukluk döneminde de depresyon görülebilir. Tedavi edilmemesi halinde uzayabilir ve erişkinlikte de sürebilir. Çocuklarda depresyon belirtileri erişkinliktekinden biraz daha farklıdır. Okul reddi, sık sık hastalanma, ebeveynlerini kaybetme kaygısı, okul sorunları, huzursuzluk, saldırganlık, az ya da çok uyuma, öfke nöbetleri, alt ıslatma, pika sendromu, yeme bozuklukları, okul başarısında düşüşler, madde kullanımı, suça eğilim, kendine zarar verme biçimlerinde kendini gösterebilir. Bu belirtiler görülmekteyse, mutlaka bir çocuk psikiyatrından görüş alınmalıdır.”

“Dünyanın bütün üzüntüsünü içinde taşıdığını düşünüyordu”

22 yaşındaki Esra, bir depresyon hastasıyla aynı evde yaşamanın nasıl bir şey olduğunu ve aralarındaki dostluğu anlatıyor.

“Tuğçe ile aynı eve taşınmadan önce bir kahve içip birbirimizi daha yakından tanımaya karar verdik. Arkadaşlığımız böyle başladı. Benim en yakın arkadaşım Ebru’nun yakın arkadaşıydı. Üçümüz aynı eve yerleşmeden önce beni şöyle uyardı: ‘Ben depresyondayım, ilaç kullanıyorum, arkadaşımın sürekli yanımda olmasına ihtiyacım var ve uykusuzluk sorunu yaşıyorum.’

Beni korkutamadı, kira kontratına imzaları attık. Bir yıldan fazladır bir melankolikle yaşıyorum. Tuğçe muhteşem birisi ama karamsarlığa olan eğilimi kendine güvenmesine engel oluyor. Babasının ölümü, annesinin alkolik olması, kardeşlerinin kırılganlığı gibi geçmişte yaşadığı acı olayları tüm canlılığıyla hatırlıyor ve geleceğe inancı sıfır. Bana hayatın bazen çok hüzünlü olduğunu, zihnimizin çok farklı çalışabileceğini hatırlatıyor.

Tuğçe hayatı derinlerde yaşıyor. Ben bazen hayatı gelişine, yüzeysel yaşamayı seviyorum ve o beni garipsiyor. Bazen, ‘Hayatın tek mimarı tesadüftür’ gibi sevdiğim özlü sözleri yazıp evin farklı yerlerine yapıştırıyorum ama onlarla da arası iyi değil. ‘Tesadüf diye bir şey yoktur Esra’ diyor bana gülümseyerek. Tuğçe bana Sezen Aksu dinletmeyi tercih ediyor, çünkü her soruna uygun bir şarkısı olduğunu düşünüyor. Onunla yaşamak, gecenin nasıl geçeceğini asla bilmemek, bitmek bilmeyen güven tazeleme ihtiyacına cevap vermek, kendi zayıf noktalarına odaklanmaması için benimkileri eleştirmesini kabul etmek ve onun rahatlığı için biraz sorumluluk almak anlamına geliyor. Rahatlık diyorum, çünkü onun mutlu olup olmadığını bilmiyorum. Epikür gibi büyük filozofların mutlulukla ilgili neler yazdıklarını biliyor. Toplumun mutlulukla ilgili dayatmalarını da mutlaka duymuştur ama kendine acı çektirmeye devam ediyor.

Tuğçe, uzun boylu, kumral, sportif yapılı, güzel bir kadın ve bir şirkette yönetici. Dışarıdan bakınca, pijamaları içinde içki içip pasta yiyerek gelecek korkusu yüzünden ağladığını tahmin edemezsiniz. Kriz anlarında dünyanın en mutsuz insanı oluyor. Yatağının ucunda oturup saatlerce onu dinliyorum. Bazen onu bir kukla olarak hayal ediyorum. İplere bağlı, tahtadan, kırılgan bir kadın ve dengesini bularak ayakta durmaya çalışıyor. Örneğin, Ebru nefret ettiği bir işte çalışıyor olsaydı, onu istifaya ikna edebilirdim. Hayalleri ne kadar uçuk olursa olsun onların peşinden gitmesi için cesaretlendirirdim ama Tuğçe’ye bunu yapamam. Onunlayken en ürkütücü düşüncelerimi açığa çıkarmam gerekiyor, kendi korkularım ve gerçek hayatın endişeleriyle yüzleşiyorum. En zayıf noktalarımı ve en büyük korkularımı dile getirmek zorunda kalıyorum. Onun suyun üzerinde kalması ve kendi dünyasının karanlığından çıkıp başkalarının karanlık dünyasını görmesi için bunu yapıyorum. Bu şekilde belki dünyanın bütün üzüntüsünü içinde taşıdığını düşünmez.

Bir depresyon hastasıyla yaşamak, her hissi çok yoğun duyumsayan, aşırı canlı biriyle yaşamak demek.

Her şeyi aşırı düşünür, beş duyusu bazen çok açık, bazen de tamamen kapalı olur. Acısını etrafa saçmadan boşaltmaya çalışır. Ancak Tuğçe bunların ötesinde benim dostum. O yıllardır hayatı nasıl sorguluyorsa, ben de gelecekle ilgili kaygılandığımda, kafamı kurcalayan sorular olduğunda ve korkuya kapıldığımda, onunla dertleşiyorum.”

İLİŞKİ



Eşlerden biri terapiye başladığında…

İlişkilerde bir taraf kendini keşfetme yolunda terapiye başlayıp değişim sürecine girdiğinde, diğeri bunu bir tehdit olarak algılayabilir. Ancak değişim kaçınılmazdır ve beraber evrilmek ilişkiyi daha güçlü kılar.

Derleyen: Dilara Adaş

Terapi sürecine girildiğinde eşlerden birinin direnç göstermesi sıklıkla karşılaşılan bir durum. Kriz neredeyse kaçınılmaz olsa da bu aslında yapıcı bir süreç. "Evlendiğimde ışıldayan her şeye karşı takıntım vardı. Estetisyendim, şık ve fazlasıyla mükemmeliyetçiydim. Özden çok şekle önem veriyordum. Bir gün hiçbir şeyin mükemmel olmadığını ve içimizde değişmez olanı aramamız gerektiğini anlayıp kabul ettim" diyor 52 yaşındaki Şule. Yaşadığı bu farkındalıkla birlikte Şule, yogaya ve nefes çalışması seanslarına başlamış. Eşi Barış ise bu durumu oldukça yadırgamış. "Bana delirdiğimi ve benim yaptığım gibi iç dünyasını altüst edecek bir maceraya hiçbir zaman atılmayacağını söylüyordu. İki yıl boyunca benden gerçekten nefret etti" diye itiraf ediyor Şule.

Kaçınılmaz tartışmalar

Çift terapistleri bu sorunsalla sık sık karşılaşıyorlar. Psikanalist ve Psikoterapist Claude Allais, bu durumun terapi alan kişinin kendi iç dünyasında gerçekleştirdiği bir çalışmanın kanıtı olduğunu söylüyor. Allais, "Eğer bir insan değişiyorsa, mahremiyet, değer görme, kendi hayatının yaratıcısı olma gibi öz ihtiyaçlarına daha fazla temas etmeye başlar. Bu ihtiyaçlar tatmin edilmezse, kişi ihtiyaçlarını tatmin etmek için eşine döner" diyor. Bu yüzden çiftler arasında tartışmalar kaçınılmaz hale gelir. Psikoterapist Bernadette Blin'e göre, tartışmalar kriz aşamasındaki çiftin aşması gereken ilk etaptır. "Tartışmalar genelde kibirden ve terapi almaya başlayan kişinin az da olsa 'asi' tarafından doğar. Çünkü terapiye kendini adamış kişi, bundan başka bir şey konuşmaz, hatta terapi dışında hiçbir şeyden bahsetmez hale gelebilir ve bunu hayatının merkezine oturtabilir. Değişim tehdidi altında kaldığını hisseden partner ise kontrolü ele geçirmek ister ve düzenli ataklarla bu duruma muhalif olduğunu gösterir. Partner için terapi, çiftin anlaşmazlığının ana nedeni haline gelebilir ve 'Eskiden daha iyiydik' gibi cümleleri dile getirmeye başlayabilir. Bu çok da doğru bir yaklaşım değildir…" Eşlerin her biri rahatsız edici duygularla mücadele eder ama bunları aşmak yapıcıdır. Değişen

ISTOCK



TERAPİYLE İLGİLİ GERÇEKLER

• Terapi gerçekleri açığa çıkarır, ilişkideki huzursuzluğun nedeni değildir.
• Değişmek isteyen kişi avantajlıdır. Kendisini besleyebileceği ve konuşabileceği bir mekâna sahiptir.
• İlişkideyken, tek başımıza olduğumuz hale oranla daha iyi değişiriz. Her yaşayan canlı gibi insan ve insanın gelişimi, içinde yaşadığı ortama sıkıca bağlıdır.

Eşlerin her biri değişim sürecinde rahatsız edici duygularla mücadele eder ama bunları aşmak yapıcıdır.

ve partnerinin de bu değişime ayak uydurmasını isteyen kişi kendini aşırı derecede aciz hissetmeye başlar. "Yıllar boyunca kocamı değiştirebileceğim fikri ile yaşadım" diyor Şule. Bu, itaatkâr olmanın ya da tam tersine isyan etmenin artık işe yaramadığı, çocukluktan beri kazınmış olan tam egemenlik arzusunun çoğu zaman şiddetli olarak ortaya çıktığı ve kırılmayı beklediği bir aşamadır.

Bilinçdışından gelen suçluluk

Değişmek istemeyen eşte, terk edilme ve partnerin üzerindeki hâkimiyetin kaybedilmesi korkuları aktiftir. Claude Allais'ye göre, çok fazla özveride bulunan annesine asla yetemeyeceği fikrine sahip küçük bir çocuğun yaşadığı bilinçdışı suçluluk, erkekte değişime direnmeyi ve negatif izdüşümü yoğunlaştırır.

Çift için tehlikeli mi?

Bu açık savaşta, terapi gören tarafın çok büyük bir avantajı vardır. Çünkü beslenebileceği, tercihlerini netleştirebileceği, çatışmanın üstesinden gelebilmek için silahlarını kuşanabileceği bir mekâna sahiptir. Eş de bu tür bir macerayı ilgi çekici bulabilir ve bundan istifade etmeye karar verebilir. "Bu tamamen çiftin algısına bağlıdır. Bu bir gelişme yeri ya da ortak yardımlaşma sunan bir yer gibi düşünülebilir. Bu imajın bozulacağı korkusu ve üzüntüsü, her iki tarafın gelişimi için de kaçınılmaz bir aşamadır" diyor Bernadette Blin. Örneğin, Şule kendisine bu noktada şöyle bir çözüm bulmuş: "Eşimle ilgili olarak artık kendime 'Gitmeli miyim; yoksa kalmalı mıyım?' sorularını sormuyorum. Mutlu olduğumu düşünüyorum ama sadece onun sayesinde değil. Hayat beni mutlu kılıyor." Bu şekilde Şule, güçsüzlüğünü kırmayı bilenlerden biri haline geldi. "Bu durum kabullenildiğinde, yenilenme hissi ve gerçek bir rahatlama deneyimi sağlıyor" diye açıklıyor Bernadette Blin. Bazılarıysa kendileri ile partnerleri arasındaki kopukluğun büyük olduğunu ve kendi bütünlüklerinin tehlike altında olduğunu hissediyor. Bu yüzden ilişki zarar verici hale geldiğinde, ayrılığı düşünmek yerinde oluyor. Her durumda çift olmak hızlı bir kişisel gelişim faktörü. Claude Allais'nin de belirttiği gibi, "Çiftken, tek olduğumuz hale oranla daha iyi değişiriz. İnsan yaşayan bir varlıktır. Değişimi, yaşam alanına ve bu alanın empoze ettiği zorunluluklara bağlıdır. Bir anlamda partner, her iki tarafın geliştiği duygusal dünyayı temsil eder. Kişinin gelişimi bu ortamın doğası tarafından sekteye uğrayabilir ama iki çelişkili unsurun etkileşimi güçlü bir pozitif değişim de ortaya çıkarabilir".

İZLEME ÖNERİSİ
"Aşk Yeniden" (Hope Springs),
David Frankel, 2012

Ruh halimizin merkezi: Ev

Derleyen: Damla Kellecioğlu
Resim: Seydi Murat Koç

Eviniz sizin için ne ifade ediyor? Birçoğumuz için güvenli birer sığınak görevi görüyorlar. Ama bilinçdışımızda ev, benliğimizin ve vücudumuzun bir uzantısı. Yani evimizle ilişkimiz düşündüğünüzden daha derinlere iniyor.

Herhangi bir tehlike söz konusu olduğunda, "Tehlike kapıyı çaldı" deriz. Tehlike, evimizin kapısına dayanmıştır. Asla yaşamak istemeyeceğimiz bir durumun ya da olayın "evlerden ırak" olmasını dileriz. Atasözü ve deyimlerin bilgeliği, ruh sağlığımızla evin sağlığı arasında bir paralellik kurar.
Yaşam alanımıza yerleşirken, içimizdeki hayvan, onun içgüdüleri, koku ve görme gibi duyuları çok önemli faktörlerdir. Psikanalist Nathalie Menant, "Grup halinde toplanmak, korunmak, diğerlerinden ayrışmak için bütün hayvan türleri kokuları ve alışkanlıklarıyla şekillendirdikleri bir alana ihtiyaç duyar. İnsan da farklı değil" diyor.

Kendini evinde "hissetmek"

Yeni bir eve taşınmak öncelikle evin bir önceki sakininin izlerini silmek anlamına gelir. Niran, "Evimi tutarken biraz duraksadım, çünkü daireye eski kiracıdan kalma baskın bir çamaşır suyu kokusu hâkimdi" diye anlatıyor. "Oysa evimde kendimi iyi hissetmek için benimki dışında hiçbir kokunun var olmaması gerekiyor. Örneğin, evde temizlik olan günlerde akşam eve gelir gelmez ilk yaptığım şey pencereleri ardına kadar açmak oluyor."
Psikolog Pierre Soler, "Kendini evinde hissetmek öncelikle tanıdık kokuları sindirmekten geçer. Yaşam alanımız böylece kendimizi ait hissedebildiğimiz bir parçamız haline gelir" diyor. Evimizin içimizi yansıtması da bu yüzden tesadüf olmasa gerek. >>



>> Dışavurumcu Sanat Terapisti Bihter Yasemin Adalı da, "İş veya farklı sebeplerle çok seyahat eden kişiler, kalacakları odaya girer girmez yanlarında bulundurdukları aromaterapötik bir oda parfümünü sıkıp bir tür mekânla bağ kurma ritüeli gerçekleştirirler. Bu yolla mekânlar değişse de kokunun sürekliliği onlara aynı yerde olma devamlılığının sağladığı huzur ve aidiyet duygusunu verir" diye hatırlatıyor. "Aksi takdirde bireyde yabancı olma halinin içgüdüsel olarak uyandırdığı korku ve kaygı, zihni gelecek bir tehlikeye karşı tetikte tutuyor."

İkinci bir cilt

Böylece yaşam alanını terk etmek zorunda kalmanın neden travmaya neden olduğunu da daha iyi anlıyoruz. Kentsel dönüşüm, güvencesizlik, işsizlik ve borçlanmayla ilgili hikâyelerle dolu bu dönemde, "Ne olursa olsun bu duvarların sahibiyim, başımın üzerinde beni koruyan bir çatı var" diye düşünebilmek insana güven veriyor.

Evsizlerle çalışan az sayıdaki psikolog, bir eve sahip olmamanın genelde feci sonuçlar doğurduğunu belirtiyor. Psikolog Partick Cuynet ve Psikanalist Sophie de Mijolla-Mellor, "Psişik açıdan yaralanmış, kimliği yara almış birey psikolojik olduğu kadar somatik sorunlar denizinde de boğulabilir" diyorlar.

Haneye tecavüz ve hırsızlık ya da arama gibi eve zorla girme durumlarında duvarlar koruyucu ikinci cilt görevlerini kaybediyor ve hızla kaygı durumu beliriyor. Derya, "Evimiz soyulduktan sonra aylarca kâbus gördüm. Kendimi kirlenmiş, tecavüze uğramış gibi hissediyordum" diye aktarıyor yaşadıklarını. "Üstelik hırsızlar salonun ortasına devasa bir dışkı bırakmışlardı. Komiserin söylediğine göre bu bazı hırsızlar tarafından kullanılan bir çeşit imzaymış. Onlar için bir şekilde, 'Senin evinde ben kendi evimde gibiyim' demenin bir yoluymuş."

Bihter Yasemin Adalı da hırsızlıkla ilgili yaşanan bu ilginç durumlara parmak basıyor. "Adeta kendi evleriymiş gibi buzdolabındaki yemeği yiyebiliyor, pencerenin önünde çaylarını içebiliyorlar" diyor.

Bununla birlikte Pierre Soler, "Küçük bir su basması bile aidiyet duygumuzu sekteye uğratabilir, özellikle de eğer sorunun kaynağı komşularsa" diyor.

Su basması ve hırsız gibi evin sınırlarından içeri sızan bir diğer şey de gürültüdür. Yan dairedeki çiftin kavgasının ya da televizyonunun sesi, sizin dairenize damlayan su gibi, somut sınırların aşılmasına bağlı bir haneye tecavüz duygusu yaratır. Kendi evinde kendini evinde hissedememek, hâkim olamamak bireyde öfke ve huzursuzluk uyandırır. Sınır aşımları çok arttığında ise paranoyaklaşmaya neden olabilir.

Bunlar bizi Lakoff'un bireyin mekanla kurduğu ilişkiyle edindiği metaforların, önce kullandığı kelime kalıplarına, sonra yaşamına şekil veren kavramsallaştırmalara dönüştüğü fikrine getiriyor. Her gün işine gitmek için köprüyü geçen biri, nasıl ki zaman içinde farklı parçalar arasında bağ kuran fikirler üretiyorsa, evinde farklı düzeylerde sınır aşımını sıkça deneyimleyen biri de düzene ve güvende olduğuna dair inancını yitirebiliyor.

Tüm bunlar bizi, Filozof Heidegger'in "olmak, yaşamak ve düşünmek" eylemlerini tek bir şey olarak algıladığı düşünceye getiriyor.

Dünyanın bize ait köşesi

Psikanalist Alberto Eiguer bu durumu, "Birey kendi içinde yaşadığı şeyi evinin içinde tekrarlar ve evine yansıtır" diyerek özetliyor. Psişik yaşamımızın içimizden gelen dürtülerle şekillendiği bir dünyada, yaşam alanımızın her parçası da dürtülerle ilişkili bir işleve sahip oluyor.

Mutfak ve yemek odası, ağız yoluyla alınan zevklerin yönetildiği, oral itkilerimizin tatmin edildiği yerlerdir. Salon, televizyon izlenen, dostlarla sohbet edilen alan olarak bakış ve sese dair itkilerle ilişkilendirilir. Nathalie Menant, "Salon, özel ve genel dünyalar arasında alışveriş yapılan bir nokta. İnsan muslukçuyu ya da elektrikçiyi yatak odasına davet etmez, salonda ya da daha tarafsız bir alan olan koridorda ağırlar" diyor.

Tuvaletler vücuttan çıkan maddelerle, temizlikle ve pislikle ilişkili anal dürtü alanıdır. Üzerlerinde kalabilecek pisliği önlemek istercesine genellikle "kokusuz" kalması sağlanmaya çalışılır. Bachelard, "Ev, bizim bu dünyadaki köşemiz ve ilk evrenimizdir" diyordu. Bu saptama özellikle erotik dürtünün, fantezilerin ve rüyaların krallığı yatak odası konusunda doğru. Çocuklar için ebeveynin odası gizemin merkezidir. Bazı saatlerde ziyarete açık, bazı saatlerde kapalıdır ve bazen de odadan tedirgin edici gürültüler yükselebilir. Psikologlara göre yatak odasında olup biten, çocukların merak etme, bilme ve keşfetme isteğinin gelişmesini sağlar.

Sırlar mekânı

Modern yaşam alanlarının eskisi gibi tavan arası ve mahzen gibi ayrı depolama bölümleri mevcut değil. Nathalie Menant, "Eskiden bu odalar, evin bilinçdışını temsil ederdi, ev sakinlerinin derinlere gömülü anılarından hazineler burada yatardı" diyerek bu alanların öneminin altını çiziyor. Bugün artık aynı rolü gömme dolaplar, gardıroplar, çekmeceler üstleniyor. İstenmeyen bir olayı aklımızdan uzaklaştırmak için de onu "rafa kaldırmak"tan söz etmez miyiz? Her odanın kapıları ve bölmeleri, biraz anne karnını andıran kapalı alanları temsil eder. Kaygılılar için güven verici olan bu bölmeler, kimileri için endişe kaynağı da olabilir. "Sadece loft tipi evleri yani sınırsızlık hissini ve yüksek tavanları seviyorum" diyor sanat ve seyahat düşkünü Eliz. "Sanki kapılar ve bölmeler hayal gücüme ket vuracakmış gibi geliyor bana." Buna karşılık Melis, küçük odaları, sınırları iyice saptanmış bölmeleri yeğliyor. "Benim gibi kaygılı bir tip için bu duvarlar birer destek ya da koruma kalkanı gibi."

Düzensizlik hayattır

Freud'un kuramına göre, düzenleme ve toplulukla olan ilişkimiz anal dürtünün eylemiyle belirlenir. Bilinçdışında temizliği öğrenme döneminden çok etkilenmiş "anal" kişilikler, düzen ve hijyen konusunda takıntılıdır. Ancak çoğu zaman dağınıklık ve "pislik" için bir köşe ayırırlar. Düzen sevdalısı Arda, yatağının ayakucunu okunmuş dergi yığınlarına ayırmış. Böylece sanki kendine küçük bir özgürlük alanı da yaratmış oluyor.

Ancak dağınıklığı sevmek, pislikten zevk almak anlamına gelmez. Nathalie Menant, "Kaos içinde yaşamak aynı zamanda insanın kendine ait sürekli hareket halinde, mahrem bir alan yaratması demektir. Ölüm korkusunu uzaklaştırmak için mükemmel bir yöntemdir. Sonuçta hayat düzensizliktir!" diyor, ayrıca duygular ve anılardır da... Dolayısıyla Alberto Eiguer'nin dediği gibi, "Ev duygusal açıdan yoğun tüm duyguları bir arada tutmaya yarar. Tüm bunlar en büyük mutluluk uğrunadır. Eve dönüş, içinde kendimizi iyi hissettiğimiz, kuralsızca rahat davranabildiğimiz bir alana, biricik, benzersiz bir atmosfere dönüş demektir". Ev, gerçekten kendimiz olabildiğimiz yerdir.

Göçebelerin seçimi

"Otelde yaşamak... Angaryaya, alışverişe, temizliğe, mutfak işlerine son." Kim kendini böyle düşünceler içinde bulmamıştır ki? Psikolog Pierre Soler'e göre, bu düşünceler sonsuza kadar çocuk kalma ve kendi öyküsünden kaçma fantezilerine göndermede bulunur. "Otelde yaşama kararı ya da hayali bir çeşit kaçış gibidir. Söz konusu olan otel kavramı, tanımı gereği geçicidir, bize ait olmadığından ona emek vermemiz gerekmez."

Aksine, insanın kendi evi onu sorumluluklarıyla yüzleşmeye zorlar. Su ısıtıcısının ya da buzdolabının bozulduğunu düşünün. "Günlük hayatın bu aksilikleri bizlere eksikliğin daima mümkün olduğunu anımsatıp insan olarak eksik ve kırılgan olduğumuzu hatırlatıyor." Peki, kim otelde yaşamayı tercih eder? Uzunca bir süre otelde yaşayanlar, özgürlük tutkunu bohemlerdir. "Günümüzde otelde yaşayanlar çoğunlukla topluma dahil olmakta zorlananlar ya da gözler önünde yaşamayı seçen yıldızlar" diyor Pierre Soler.

Bir evi çekip çevirebilecek hale gelmek, olgunluğa erişmenin emaresidir. Aynı zamanda kendine bakabilecek güce sahip olmak demektir. Kendi yaşamına sahip çıkabilmek, haz veren anların ötesinde, zorluklara da göğüs gerebilecek kadar sevmeyi gerektirir. Dağılınca toplayabilmek, fazlasını atabilmek ve hatta bozulunca tamir edebilmek gibi ev yaşamının küçük detayları insana kendini bütün hissettirir. Evini döşeyip yerleştikçe kişinin kendine güveni artar, başlayıp bitirebildiğini, düzen kurup bunu sürdürebildiğini gördükçe düzenleyici ve onarıcı işlevler kuvvetlenir. Bihter Yasemin Adalı,"İnsan, sevdiği bir evde bir diğerine bakmayı ve özen göstermeyi öğrenebilir" diye ekliyor.

> "Bir evi çekip çevirebilecek hale gelmek, olgunluğa erişmenin emaresidir. Aynı zamanda kendine bakabilecek güce sahip olmak demektir"
>
> Bihter Yasemin Adalı, Dışavurumcu Sanat Terapisti

TOPLU KONUTLAR

"Toplu konut blokları psikolojik birer felaket gibi"

Nöropsikiyatr François Vigouroux, "Toplu konutların birbirinin aynı dairelere sahip anonim görüntüsü psikolojik açıdan bir felaket" diyor.

Aynı anda hem aşırı tanıklıktan kaynaklanan ihlal duygusu hem de tek başına yaşayan bireylere dayanması güç, çift kutuplu bir deneyim yaşattığından bahseden Bihter Yasemin Adalı, "Hem birbirine çok yakın hem de birbirinden soyutlanmış yaşamlarla komşuluk, 'Komşu komşunun külüne muhtaçtır' sözünde ifade bulan dayanışma kültüründen kopup kayıtsızlığın hâkim olduğu bir yabancılık deneyimine dönüşüyor" diyor. Toplu konutlarda yaşanan şiddet, bağımlılık gibi sorunların da kaynağı bu... "İnsan, kendine has hiçbir özelliği olmayan benzer kutularda oturduğunda, nirengi noktalarını kaybediyor. Özellikle gürültünün sürekli duyulduğu, komşularla mahremiyet sınırlarının belirsiz olduğu bir alanda bu sorun daha da netleşiyor. Toplu konut sakinlerinin mahremiyeti korunmasızca dış müdahalelere açık hale geliyor. Mimarların, evlerde yaşayacak insanların iç dünyalarını da göz önünde bulundurmalarının vakti çoktan geldi."

Adalı'ya göre, modernizmin başlangıcında Frank Lloyd Wright'ın evin içindeki etkileşimi canlandırmaya yönelik tasarımları, hane halkını birbiri, diğerleri ve dünya ile buluşmaya davet ediyordu. Yatak odalarını küçülterek özel alanlarda mahremiyeti ve sıcaklığı sağlarken, salonların devasa pencereleri ve geniş açıklıklarla şekil bulan mimarisi bunu amaçlıyordu. Bugünün mimarisindeyse insanlar arasındaki sosyal etkileşime dair hassasiyetin çoğalmasına oldukça ihtiyaç var.

"Hiçbir şeyi bitiremiyorum"

Yazı: Anne Laure Gannac, Isabelle Taubes
Derleyen: Ekin Nazlı

Bazıları planladığı projelerini hiçbir zaman yetiştiremez, zamanı doğru kullanamaz. Bu durumu Psikanalist Serge Vallon, sınırlar olmadan kendine inanan ufak bir çocuğun uzayan fantezilerine benzetiyor. Tabii yaşanan bu durumla ilgili başka açıklamalar da var. Freud'a göre bilinçdışı, zamanı yok sayıyor. İşi zamanında tamamlama becerisizliğinin, kişinin geçmişten beri devam ettirdiği ve şu anki hayatını etkileyen bir durum olduğu düşünülebilir. Kişi başka bir işe geçemediği için zamanın varlığını yok sayar. Bu sorunlarla karşılaşanlarda genelde motivasyon eksikliği de görülür.

Gerçeklerle yüzleşmekten kaçınma

Tamamlayamamanın başka bir sebebi ise gerçeklikle yüzleşmekten kaçınmaktan kaynaklanır. Kişi, hedefe ulaşmadığı sürece her şey mümkünmüş gibi algılar. "Özellikle gerçek kapasitemizi öğrenmekten kaçınıyoruz" diyor Psikolog ve Davranış Bilimci Jane B. Burka ve Lenora M. Buen. "Bu kurnazlık, özellikle mükemmeliyetçi kişilerin çok zeki ve sınırsız bir güce sahip oldukları fikrine inanmaya devam etmelerini sağlıyor." Bu durum kişinin narsisistik bir bakış açısıyla üzüntüleri engellemesinin, mükemmel olduğu fikrine inanmasının ve kendini korumaya devam edebilmesinin bir yolu.

Amaçsızlık veya fazla değer biçme hali

İş arkadaşınız ilerisi için başka planları olduğunu söylüyor ve bir yıl sonra onu hiçbir değişiklik olmadan olduğu yerde sayarken mi görüyorsunuz? Veya dosya yığınları arasında kalmış ve birini bile tamamlayamayan biri mi var? İş hayatında bir projeyi bir türlü bitirememek çok büyük bir sorundur. İşyeri koçluğu alanında uzman olan Psikanalist Cégolène Colonna, "Bu durum arzu ve amaç arasındaki karışıklıktan meydana gelir" diyor. "Bazen kişinin becerilerinin iyi değerlendirilmemesinden kaynaklanabileceği gibi, bazen de işletmenin pozisyon hakkında net sınırlarının olmaması sorunun kaynağı olabilir." Hangi sorumlulukların size ait olduğunu ve hangilerinin ait olmadığını ayırabilmek bu yüzden önemlidir. Aksi halde kişi üstlendiği işin altından kalkamayabilir ve başarısız bir çalışan olarak algılanmaya başlar. Bu da kişinin kendine olan güvensizliğini daha da artırır.

Ölümden kaçma

Psikanalistlere göre bir şeyin bitme fikri kişiye ölümü çağrıştırır. Ayrılıkla ilgili deneyimlerimizi bize yeniden hatırlatır. Bu durum, kastrasyon anksiyetesi olarak adlandırılır. Başka bir işe geçip ilerleyebilmek için önce elimizdeki projeyi bitirip onunla bağımızı kesmemiz gerekir. Sütten kesilme, anne yoksunluğu, ebeveynden ayrılma gibi erken dönemde yaşanan ayrılık deneyimlerine direnip zorlu zamanlar geçiren kişilerde bu tür anksiyete görülebilir. Bu anlamda travma yaşamış kişiler radikal kaçış yolları ararlar. Bu açıdan ele alındığında tamamlamama hali kayıptan kaçınmanın bir yoludur. Ama aynı zamanda zamanı erteleme başka bir şeye başlamak için bir geçiş de olabilir.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/KIRSTEN ULVE



Benim çözümüm

Hale, 30 yaşında, çevirmen

"Bir çeviri üzerine uzun zamandır çalışıyordum. Profesyonel olmama rağmen bitirmekte çok zorlanıyordum. Bu sırada aklıma hamileliğimin son dönemlerinde doğuracağımı sanıp hastaneye gidişim geldi. Doktorlar daha doğumun başlamadığını söyleyip beni eve göndermişlerdi. Bu, hem doğurmayı hem de bebeği içimde saklamak istediğimi düşündürdü. Devam ettiğim terapiler sonucunda bu ikilemden kurtulabileceğimi anladım."

NE YAPMALI?

Bir plan belirleyin
Bir tasarıyı yürütmek mantıklı bir yaklaşıma gerek duyar. Öncelikle bütün projelerinizi sıralayarak, kendi yeterliliğinize en uygun olanını aralarından seçebilirsiniz. Ardından amaca yönelik çaba gösterilir. Proje nedir? Gerçekleştirmek için nasıl bir yol haritası çizilmeli? Ne kadar sürecek? Bu sorulara cevap verebildiğinizde, sizi aşacak olan işleri yapmaya başlayıp yarıda bırakmazsınız.

Yavaşça ilerleyin

Yeni bir işe başlamak heyecan verici olabilir. Bir ajanda tutmanızda fayda var. Yapılacak işlere dair gerekli noktaları not alarak zamanlamayı ayarlayabilirsiniz. Böylece kat ettiğiniz yolu da görebilirsiniz.

Sonrasını hayal edin
Bunu başarmak bana neler kazandıracak? Başardıktan sonra neler değişecek? Bu sorulara vereceğiniz yanıtlar yaptığınız işe dair motivasyonunuzun artmasını sağlar ve amaca yönelik çalışmanıza olanak tanır.

Kendinizi tebrik edin
Uzmanlar elde edilen başarıyı her zaman kutlamak gerektiğini söylerler. Örneğin başarınızı kutlamak adına bir tatil ayarlayabilir veya birkaç gün dinlenerek kendinize vakit ayırabilirsiniz. Böylece hem zevk aldığınız şeyleri yaparsınız hem de sonraki projeye stresinizi atarak başlayabilirsiniz.

YAKINLARA TAVSİYELER
Genellikle birine başarılarından çok başarısızlıkları hakkında geri bildirim vermeyi tercih ederiz. Ancak kişinin yarım bıraktığı projeleri ve davranışının sebeplerini konuşmak, onu zayıf yanlarına hapsetmek anlamına geliyor. Oysa başarılmış olandan alınan tatmin kişinin hedefinin peşinden koşması için gerekli motivasyonu sağlar. Bu yüzden "Neden bir kez daha işi yarım bıraktın?" demek yerine "Devam edebilmen için neler yapılabilir?" diye sorabilirsiniz.

İŞ HAYATI

Kariyerinizin 5 dönüm noktası

Derleyen: Ceylan Özçapkın

Kariyerimiz farklı dönemlerden geçer. Her yaşta kafamızda farklı sorular belirir ve yeni yönelimlere ihtiyaç duyarız. İş hayatında karşılaştığımız temel dönüm noktalarını başarılı bir şekilde aşmak, kariyerimizde daha mutlu olmamızı sağlar.

Her şey, Özgür'ün çalıştığı şirketin genel müdürlüğüne terfi edince başladı. Oysaki bu hayalindeki pozisyondu. Kariyerinin 20 yılını bu uğurda geçirmişti. "Aniden hiçbir şey gerçek değilmiş gibi hissettim. Günde 15 saatlik mesai yaptığım günler tüm anlamını yitirmişti. Kafamda çok büyük bir soru işareti belirmişti: Şimdi ne olacak?" Etrafındakiler artık onu tanıyamıyordu. Sessiz, asabi birisi olmuştu. Aslında Özgür, klasik bir mesleki yönelim bozukluğu yaşıyordu. Bunun sebebi en büyük kariyer hedefine ulaştıktan sonra artık geleceği görememesiydi. Küçük bir azınlık hayatlarını hiçbir mesleki kriz yaşamadan geçirir, ancak çoğumuz hayatımızda bir ya da iki defa mesleki boşluğa düşeriz. Bunlar kişiye her zaman zarar veren dönemler olmaz. Hatta daha güçlü bir geri dönüş için fırsat bile olabilirler. Profesyonel hayat darbelerle, kopmalarla, iç çatışmalarla gelişir, çünkü çözümleri çoğunlukla gelişmeye ve bir sonraki adımı atmaya yöneliktir. Bu krizlerin ilk basamağı okuldur. Çalışma saatleri, zorluklar, beklentiler, iyi ve kötüler arasındaki farklar bile aynıdır. Bazı ailelerde eğitime neredeyse takıntılı derecede bir yatırım yapılır. Bu çerçevede "üst" jenerasyonun umut ve projeleri, "alt" jenerasyona görev olarak atanır. Başka ailelerdeyse, çocuklar yüksek öğrenimlerini tamamlayamazlar ve mesleki eğitim alarak iş bulabilmek için çabalarlar. Yani ilk mesleki kriz genelde 23-25 yaşları arasında yaşanıyor. >>



GETTY IMAGE TÜRKIYE/ PEOPLEIMAGES



Profesyonel hayat darbelerle, kopmalarla, iç çatışmalarla gelişir, çünkü çözümleri çoğunlukla gelişmeye ve bir sonraki adımı atmaya yöneliktir.

>> 25 YAŞ: ŞİRKETE AŞIRI BAĞLILIK

İş hayatına atılan ilk adım yeniden doğuştur. Kişi ilk etapta kendi imajını ve çevresini değiştirir. Ergenliğe ve ebeveyninin evinin konforuna veda eder, hangi meslekte ve sektörde kimliğini yaratacağına karar verir, hangi şirketin değerlerine ve fikirlerine uygun olduğunu belirler.
Kimileri bunun altından kalkamaz ve müzmin öğrenci sıfatına sığınır, diğerleriyse aktif hayatın koşturmasına kapılır. Eski yönelimlerini kaybedip tam olarak kendilerinin seçmediği mesleki hayatlarına gereğinden fazla çaba harcarlar ve ilk maaşın sarhoşluğuna fazlasıyla kapılıp giderler. Şirkete fazlasıyla adapte olup ona tek bildikleri modeli uygulamaya çalışırlar: Aile modeli (yöneticisini hoş tutmak, sevilen ve asi olmak vs.) veya okul modeli (iyi notlar almak, dosyalarını eksiksiz hazırlamak, pazar günü ev ödevlerini yapmak vs.) bunlardan bazılarıdır. Bu dönem, yoğun bir fiziksel yorgunlukla sonuçlanır ve değişen biyolojik ritim ilk olarak ailevi sorumluluklarla çakışır. Genç profesyonel, ilk zorluklarla karşılaştıkça önemli adımlar atar.

30 YAŞ: İLK BAŞARISIZLIKLARIN ÜSTESİNDEN GELME ZAMANI

"İş hayatına çok hızlı bir giriş yaptım" diyor genç ve başarılı yönetici asistanı Ece. "Herkes işimi çok iyi yaptığımı söylüyor, en ufak inisiyatifimi alkışlıyordu. Sonra iş değiştirdim ve gittikçe dibe battığımı hissettim." Kendine güvenini kaybettikten sonra terapiye giden Ece, 30 yaş krizinin klasik bir örneği. Hata yapmak, her zaman hedeflerine ulaşamamak çok normaldir. Ama her şeyi mükemmel yapma endişesi olan genç çalışanlar, bunu dünyanın en büyük hatası olarak algılıyor. İşletmeler kendilerine katkı yapanları el üstünde tutacak şekilde tasarlanmıştır. Kaybedeni, başarısızı ötekileştirir; oysaki mesleki hayatta başarısızlık kişisel gelişimin önemli bir parçasıdır. Tecrübe ve rekabetin temelini başarısızlık oluşturur. Bu, potansiyelimizin farkına varmamızı sağlar, bizi darbelere daha dayanıklı hale getirir ve kişiliğimizin derinliklerinde kendimize atadığımız mesleki hedefimizi görmemize olanak tanır. Ama başarısızlığın üstesinden gelmek için öncelikle her şeyin bizim elimizde olmadığını; yöneticimizin, tüketicilerin, iş arkadaşlarımızın bizimle her zaman aynı hedefe sahip olmadıklarını ve onların üzerinde her zaman etkili olamadığımızı anlamak gerekir. Başarısızlığı kabullenmek, profesyonel hayatınızda özel bir dönemden geçmenizi sağlar.

40 YAŞ: SORUMLULUKLARI KABULLENMEK VE "YÖNETİCİ" YALNIZLIĞI

Zaman zaman deprem etkisi olabilecek profesyonel krizler 40 yaşından itibaren yaşanır. Bu krizler ilişki, aile, hayat tarzı gibi kişisel faktörlerle çakışmaya başlar. 40 yaşındaki profesyonelin yaklaşık 15-20 yıl gibi bir kariyer geçmişi vardır. Artık gereken tüm yetkinliklere sahiptir. İlk sorumluluklarıyla beraber saçlarında ilk beyazları belirmiştir. Şirketle, kendisiyle ve iş arkadaşlarıyla ilgili illüzyonları yok olmuştur. 38 yaşındaki bir şirket yöneticisi şöyle anlatıyor: "Çok fazla işim vardı ve uyuyamıyordum. Kafamda hep aynı

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ HINTERHAUS PRODUCTIONS



sorular dönüyordu: Hayatım boyunca bu işi mi yapacağım? Ne işe yarıyorum? İyi bir yönetici miyim?"
Yönetici olmak ve yeni bir sorumluluğa yelken açmak yeni bir sorunu beraberinde getirir: sevilme kaygısı. Seviyesi ne olursa olsun, sorumluluğu olan çalışan yalnızdır. Birçok yönetici bu yalnızlığı doldurmaya çalışırken, "Don Juan'lık", obsesif rahatsızlıklar, depresyon belirtileri ve bedenselliğe düşkünlük gibi semptomlar gösterir. Bunların temelinde işine aşırı anlam yükleme vardır. Kişi unvanının arkasında kimliğini yitirir. Şık mekân davetlerinde karşılaşılan "Ne iş yapıyorsunuz?" sorusu sosyal statü belirleyicisi görevi gördüğü için işten çıkarılma, beklenmedik görev değişikliği gibi olaylarla karşı karşıya kalınca, adeta kimliğimizi yitiririz. 50 yaşına merdiven dayamak da bu olaylardan biridir.

50 YAŞ: GENÇ ÇALIŞANLARIN İSTİLASI

50 yaşındaki profesyonellerin hayatına genç, dinamik ve hızlı değişikliğe çok çabuk adapte olabilen genç çalışanlar girer. Bu aşamada sınırlarını çizmek isteyen yöneticinin yapması gereken, bir kez daha rol değiştirerek akıl hocasına dönüşmektir. Çoğu kişi bu yaşlarda tavsiyeler verir, gençleri yetiştirir ve daha sosyo-profesyonel bir role sahip olur. "Dışlanmayı asla kabul edemem" diyor 52 yaşındaki bilgisayar programcısı Halil. Hızla değişen teknoloji dünyasında hayatta kalmak için adeta savaşıyor. "Gençlerin teknik yetenekleri olabilir ama benim ayaklarım yere daha iyi basıyor. Tecrübem bir avantaj!"
Fakat 50'li yaşlarındaki bazı yöneticiler temel yeteneklerini kaybediyor ve herhangi bir gelişim gösteremiyorlar. 50 yaş, en uzun süre işsiz kalınan, kişinin kendini tanımlayamadığı bir dönüm noktasıdır. Demode fikirleri arasında sıkışıp kalmış, emekliliği bekleyen müdürlerin yaşıdır. Ama aynı zamanda kanıtlayacağı bir şey kalmayan kişilerin yeni bir şirket kurma veya radikal bir alan değişikliği yapma cesareti gösterdiği yaştır. 30 yıllık vefalı hizmetlerinin karşılığını ufak bir tazminat olarak alan kişiler için emeklilik adeta profesyonel bir ölümdür.

60 YAŞ: KARİYERİ TOPRAĞA VERİRKEN

Profesyonel hayatın son büyük krizi 60-65 yaşları civarında yaşanır ve o da iç ve dış imaj çakışmasından kaynaklanır. "Bu büyük bir haksızlık" diyor üç çocuğuna da iyi bir eğitim sağlayan ve iyi bir reklamcılık kariyeri olan Bengü. "Kendimi hâlâ 40 yaşında hissediyorum ve kanıtlamam gereken birçok şey var. Hayatımı her zaman çok aktif yaşadım, şimdi bütün gün ne yapacağım?"
Hepimiz köklü şirketlerde, bankalarda veya kamu kuruluşlarında, işinden kopamayan, emeklilik krizine girmek ve korkusunu yaşamak istemeyen "yaşça büyük" çalışanların, artık herhangi bir sorumluluğa bile sahip olmadan koltuklarından kalkmak istemediğine şahit olmuşuzdur. Çalışmak bir uyuşturucu görevi görerek bağımlılar yaratabilir. Emeklilik krizi kaybolup gitme kaygısını tetikler ve çalışanları inkâra (koltuğunu bırakmama), kimliksizliğe (rolünü yitirince kendini nasıl tanıtacağını bilememe) veya depresyona iter.
Doğasında geçişler olan mesleki krizler, gelişmemizi ve yenilenmemizi sağlar. Fakat aynı zamanda çok farklı soru işaretleri doğurabilir ve daha derin problemlere sebep olabilir. Bu gibi durumlarda profesyonel yardım almak daha sağlıklıdır. Ancak kişiler her ne kadar psikolojik, cinsel veya sosyal problemler için yardım almayı kabul etse de iş ve ev sorunları sanki ayrı dünyaların sıkıntılarıymış gibi mesleki anlamda yardım almaya meyilli olmuyorlar. Bu ayrım, sorunların daha fazla sürünmesine ve artmasına neden olur. Mesleki hayat, hayatın tam içinde olan bir olgudur. Aynı sebepler aynı etkileri yaratır; biri için bulduğumuz çözümler, diğeri için de geçerli olabilir.

Hata yapmak, her zaman hedeflerine ulaşamamak çok normaldir. Ama her şeyi mükemmel yapma endişesi olan genç çalışanlar, bunu dünyanın en büyük hatası olarak algılıyor.

TEST







Duygusal mı, fevri mi yoksa katı biri misiniz?

Sürprizler, çatışmalar, sıkıntılar, zor kararlar... Bütün bunlara nasıl tepki veriyorsunuz? İçinize mi kapanıyorsunuz? Soğukkanlı mı karşılıyorsunuz? Ayarsız ve uygunsuz mu davranıyorsunuz? Olaylara neden aşırı tepki verdiğinizi, sakinliğinizi nasıl koruyabileceğinizi keşfedin.

Yazı: Flavia Mazelin Salvi Çeviri: Ceylan Özçapkın

1 Yan odada bir tartışma yaşanıyor. Birden kendi isminizi duyuyorsunuz:
■ Kalbiniz hızla çarpmaya başlar.
▶ Gidip araya girersiniz.
● Beklersiniz. Zaten bu anı bekliyordunuz.
◆ Şaşırırsınız ve olup bitenleri dinlersiniz.

2 Toplantıda karşınızdakini ikna etmek için 10 dakikanız var:
● Toplantı öncesi ufak bir rahatlama veya hayalinizde canlandırma seansı yaparsınız.
■ İş bağlama gücünüzü bir saniye bile sorgulamazsınız.
▶ Ortama göre bir konuşma yaparsınız.
◆ Vakit kaybetmeden konuya girersiniz.

3 Tartışma esnasında partneriniz gitmekle tehdit ediyor:
● Korkudan ödünüz patlar.
■ Kapıyı açarsınız.
▶ Suyuna gidersiniz.
◆ Bu kararı tek başına veremeyeceğini söylersiniz.

4 Bir anlaşmazlığın çözümünde neye ihtiyaç duyulur?
▶ Yargılamaya.
◆ Cesarete.
● Sağduyuya.
■ Soğukkanlılığa.

5 Bir toplantı esnasında iş arkadaşınız projenizi A'dan Z'ye eleştiriyor:
● Yeterliliği ve ilgisi hakkında ironi yaparsınız.
◆ Kırılır ve içinize kapanırsınız.
■ Sinir patlaması yaşarsınız.
▶ Haklı eleştirilerini dikkate alırsınız.

6 Hangisine katlanamazsınız?
▶ Ağırkanlılara.
● Hiperaktiflere.
■ Kararsızlara.
◆ İnatçılara.

7 Kendine hâkim olmak:
◆ Vurdumduymazlıktır.
▶ Kendine güvendir.
● Kuşkuculuktur.
■ Bilgeliktir.

8 Bir arkadaşınız sizi üzdü veya hayal kırıklığına uğrattı. Tepkiniz ne olur?
▶ Hemen intikam alırsınız.
■ Dağılırsınız.
● Duygularınızın yatışmasına izin verirsiniz.
◆ Adını telefon defterinizden silersiniz.

9 Ekonomik kriz, küresel ısınma… Bu konuları nasıl karşılıyorsunuz?
◆ Dikkatle.
▶ Endişeyle.
■ Kadercilikle.
● Sinirle.

10 En yakın arkadaşınız hıçkıra hıçkıra ağlayarak sizi arıyor; yeni terk edilmiş:
◆ Ağlaması için onu rahat bırakır, sonra sakinleştirmeye çalışırsınız.
● Acısını paylaşmak için yanına gidersiniz.
■ Hemen eski sevgilisini ararsınız.
▶ Nihayet partneriyle ilgili fikirlerinizi ona söylersiniz.

11 Hiç aklınızda olmayan bir terfi teklifi geldi:
■ Bunun er ya da geç olacağını biliyordunuz.
▶ Karar vermeden önce düşünürsünüz.
● Hemen yeni görevinize başlarsınız.
◆ Sevinçten ve korkudan titriyorsunuz.

12 Bir süredir ilişkiniz sallantıda:
● Sitem ve ihtiyaçlarınızı listelersiniz.
▶ Gülümsemenizi ve moralinizi korumaya çalışırsınız.
◆ Sorunları yüksek sesle masaya yatırırsınız.
■ Düşüncelerinizi partnerinize dile getirmek için sakin bir gece ayarlarsınız.

13 Sinirinizle nasıl başa çıkarsınız?
▶ Olumsuz duygularınızı dile getirirsiniz.
● Zaman zaman patlama yaşarsınız.
■ Sıkıntılı konulardan kaçarsınız.
◆ Her şeye karşı tepkisiz kalırsınız. >>

SONUCUNUZU HESAPLAYIN

İşaretlediğiniz her cümlenin sembolüne karşılık gelen harfi yuvarlak içine alın. A, B, C ve D şıklarının toplamını hesaplayın ve profilinizi öğrenin.

Sorular	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
■	A	C	B	A	B	C	D	A	D	B	C	D	A
▲	B	A	D	C	D	B	C	B	A	C	D	A	D
●	C	D	A	D	C	A	B	D	B	A	B	C	B
◆	D	B	C	B	A	D	A	C	C	D	A	B	C

ISTOCK



>> A'LAR ÇOĞUNLUKTAYSA

Duygusalsınız

Sizi en çok yoğun duygusal durumlar etkiliyor.
Tıpkı sıkıntılı zamanlar gibi, büyük mutluluklar da düşünce ve eylemlerinize ket vuruyor. Beklenmedik durumlara cevabınız hafıza kaybı, dil sürçmesi ve dizlerinizin titremesi oluyor. Yoğun duygusallığın kökeninde genelde geçmişinizde yaşadığınız, kelimelerinizi ve düşüncelerinizi etkileyen kötü bir tecrübe yatar. Ya olup biteni anlamayacak yaştaydınız ve size kimse bir açıklama yapmadı ya da kaza, saldırı gibi olaydaki duygu yoğunluğu asimile edilemeyecek kadar yüksekti. Fazla duygusallık aynı zamanda hiçbir hataya ve değişikliğe tahammülü olmayan fazla otoriter ebeveynlerin gölgesinde oluşmuş olabilir. Ebeveynlerinin baskılı bakışları altında büyümüş ve kendini kontrol altında hissetmiş bazı çocuklar duygusallıklarını ve benliklerini rahatça gösteremezler. Sonuçta, kötülük yapma ve yanlış karar alma korkunuz o kadar yüksek ki düşünceler etkileniyor ve eyleme geçilemiyor.
Üstesinden gelin: Öncelikle duygusallığı doğanızın bir parçası olarak kabul etmelisiniz. Kızararak veya kekeleyerek kendini ifade etmek, içine atmaktan daha iyidir. Aynı zamanda nefes egzersizleri ve gevşeme hareketleri yapabilirsiniz. Duygularınızı çok yoğun hissettiğiniz zaman önce onu vücudunuzda bir süre hissetmek için kendinize izin verin, sonra durumunuzu dile getirmeye çalışın. Örneğin, "Şoktayım, söyleyecek kelime bulamıyorum" gibi. Böylece içsel baskınızı hafifleteceksiniz ve daha sistemli bir düşünceye sahip olacaksınız.

B'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

Fevrisiniz

Cevap değil, tepki veriyorsunuz. Üstelik çok aceleyle!
Bir çatışma, sürpriz veya sıkıntıyla karşılaşır karşılaşmaz eyleme geçiyorsunuz. Sizin için en büyük işkence seyirci durumunda kalmaya zorlanmak olur. Aslında aşırı tepkiniz yüzünden özür dilemek veya geri vites yapmak zorunda kalıyorsunuz ama bu sizi tekrar aynı şekilde tepki vermekten alıkoymuyor, çünkü anksiyeteye çözüm olarak eyleme geçmeyi geliştirdiniz. Dürtüsel davranmak çoğunlukla derinlerdeki bir korkuya işaret eder; kendinizi güçsüz hissettiğiniz, acı veya rahatsızlık veren bir çocukluk dönemi travmasına dayanabilir. Harekete geçemeden bir olaya maruz kalma ve acı çekmenin siniri her zaman hissedilir. Aciliyet veya dengesizlik gibi olguların baskın olduğu aile ortamları da aşırı tepki vermeyi tetikler. Çocuğun ne hissettiğini açıkça söylemesine hiçbir zaman izin verilmemesi de aynı etkiyi yaratır. Son olarak aşağılanma, dalga geçilme gibi derin narsisistik yaralar da aşırı defansif hatta belki içinde korku barındıran tepkilere sebep olur.
Üstesinden gelin: Günlük hayatınıza ufak adımlar atma alışkanlığını ekleyin. Her gün en azından bir kararı, cevabı veya eylemi erteleyin. Her gün sabah veya akşam aynı saatte beş dakika meditasyon



ISTOCK

yapın. Aktif olarak dinlemeyi öğrenin. İnsanları sözlerini kesmeden, yargılamadan, tepki vermeden dinlemeyi deneyin. Son olarak, "saldırı" anını üzerinize almamaya çalışın, unutmayın ki karşınızdaki kendisinden bahsediyor.

C'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

Katısınız

İç güvenliğinizi bazı ritüelleri gerçekleştirerek ve inançlara bağlanarak oluşturdunuz.
Bu kusursuz otokontrol sayesinde her şeye mesafeli olduğunuzu düşünme yanılgısına sahip olabilirsiniz. Aslında olayların etkisinde kalarak değil, duygularınızın sonucu olarak kendinizi geri çekiyorsunuz. Olaylara mesafeli yaklaşmanız; beklenmedik ve rahatsız edici olaylar karşısında sağduyulu ve analitik yaklaşabilmenizden değil, yoğun bir duygusal kontrolün sonucu. Bu sayede mantıklı kararlar alıyorsunuz ama bu her zaman doğru veya sizin lehinize olmuyor. Bu psikolojik kayıtsızlık, şüpheci ve sorgulayan ebeveynler tarafından oluşturulmuş olabilir. Özerk, tek ağızdan konuşan, tek bir ortak düşünceye sahip aileler de aynı sonucu verebilir. Aynı zamanda hassas, olgunluğa erişmemiş, mutsuz ebeveynler de çocuklarını çoğunlukla duygusal "körlüğe" iterler. Bu kapanıklıktan dolayı çocuk onların mutsuzluğunu hissetmediği gibi, kendininkini de hissedemez. Dolayısıyla da kendini onların mutsuzluğunun sorumlusu olarak düşünmez.
Üstesinden gelin: İlk etapta günlük hayatınıza dahil ettiğiniz katılığınızı bulmalısınız. Hangi âdetleri edindiniz? Yeniliğe karşı direnmenizi sağlayan bütün örneklerin listesini yapın. Sonra onları bağdaştırdığınız duyguları, görüntüleri veya hatıraları yazın. Bir sonraki etapta bunları farklılaştırmaya çalışın. Bir fikri, hayat tarzını, sizinkinden radikal olarak farklı bir zevki yargılamadan anlamayı deneyin.

D'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

Sakinsiniz

Duygularınıza dikkat ediyor ve onları kontrol altında tutabiliyorsunuz.
Sallantılı bölgeleri geçerken sakin kalmak sizin işiniz. Esneksiniz ve davranışlarınızı olaya ve özellikle de lehinize çevirecek şekilde adapte edebiliyorsunuz. Hissettiğinizi, istediğinizi veya istemediğinizi ifade etmek sizin için sorun değil. Bu tam ayarındaki kendine güveni belki kişisel gelişim çalışmalarıyla kazandınız. Bu sayede değiştiremediğiniz gerçekleri oldukları gibi kabul ediyorsunuz, en azından anlık olarak. Kendini geri çekme ve mantıklı düşünme becerinizin kaynağında, belki kişiliğinizi inşa etmenize katkı sağlayan ve fikirlerinizi çok iyi ayarlanmış sınırlar çerçevesinde ifade etmenizi sağlayan bir eğitim yatıyor. Ne çok serbest bırakılmış ne de çok üstüne düşülmüşsünüz. Objektif bakışınız ve sükûnetiniz sayesinde çevreniz veya aile içi yakınlarınız çoğu zaman fikirlerinize danışıyor.
Bunu korumak için: "Bilge" rolüne bürünerek içinize kapanmamaya dikkat edin. Kendini sağlıklı ifade edebilmek için zaman zaman doğaçlama, içgüdüsellik veya duygu yoğunluğu da gerekebilir.

Dijital detoks zamanı

Gözünüz sürekli telefonunuzda, tabletinizde ve gelen mesajlarınızda mı? Hiçbir şeye yoğunlaşamıyor musunuz? Galiba artık "bağlantınızı kesme" zamanı geldi. En azından bir süreliğine...

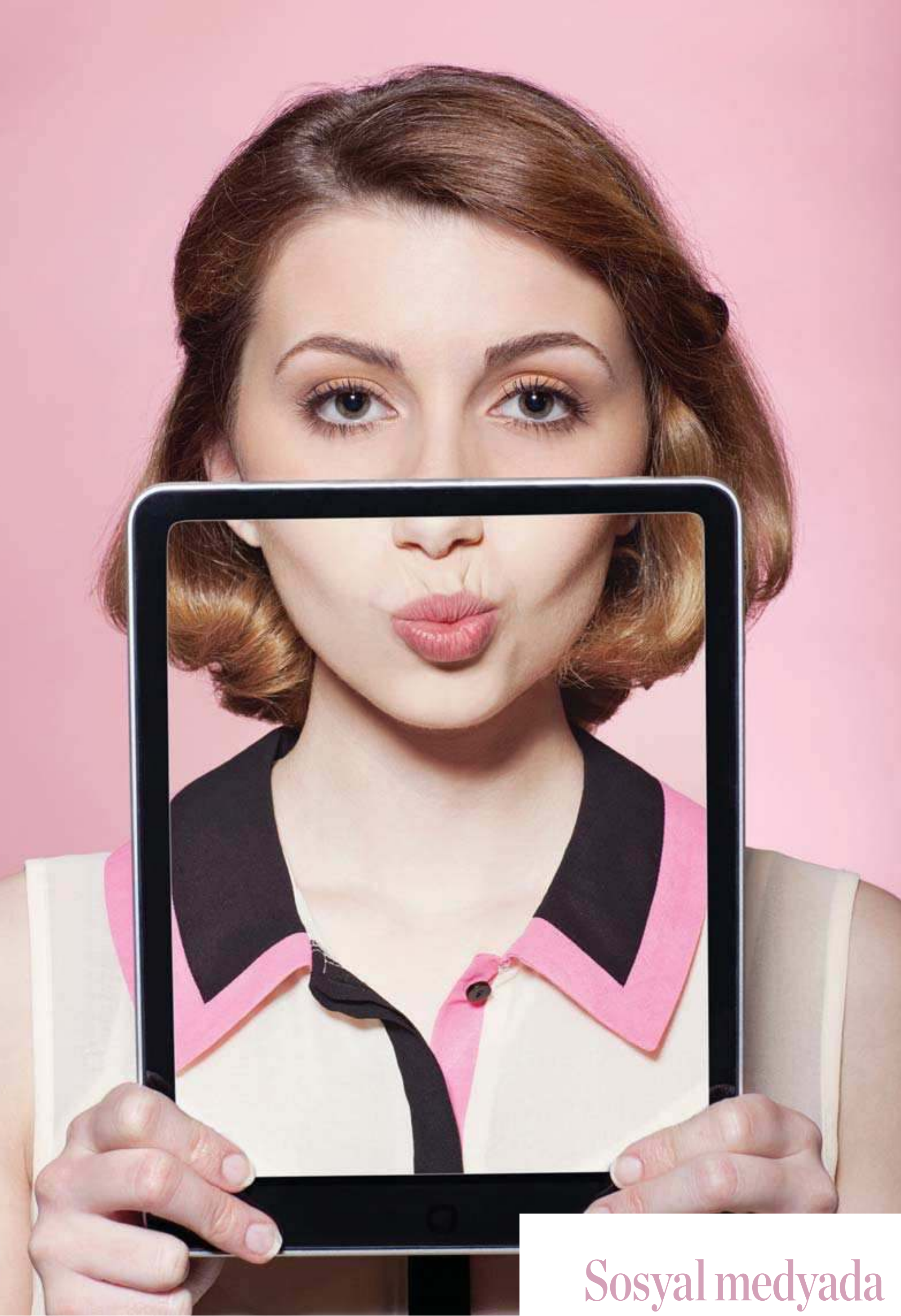
Derleyen: Ekin Nazlı

Mesajlar, e-postalar, sosyal medya... Hepimiz bunların bağımlısı olduk. Sıradan bir günde yaklaşık 110 mesaj alıyoruz, akıllı telefonumuza 34 kez bakıyoruz, 5 kere Facebook'a giriyoruz ve bir buçuk saatimizi arkadaşlarımızın paylaşımlarını beğenerek geçiriyoruz. Araştırmacılar ayda yaklaşık 60, senede 720 saatimizi sosyal medyada geçirdiğimizi söylüyorlar. Çalışanların çoğu ise iş saatleri içinde 3 ila 15 dakikasını kesintisiz internette geçiriyor ve gün içerisinde yaptıkları işe dair dikkatleri dağıldığında ilk yaptıkları şey internette gezinmek oluyor.

Microsoft, Apple gibi şirketlerde çalışmış yazar ve danışman Linda Stone, sürekli ulaşılabilir olmanın yarattığı stresten bahseden ilk kişi. Ne zaman e-postalarına baksa, adeta stres anında yaşadığı gibi solunumunun değiştiğini fark etmiş. Bunun üstüne konu hakkında daha çok araştırma yapmaya karar veren Stone, evde, işte, kafede e-posta geldiği zaman arkadaşlarının da bu stresi yaşadığını gözlemlemiş. Stone, cep telefonu söz konusu olduğunda da benzer bir stres yaşadığımızı söylüyor. "Toraksımızın üst bölgesine doğru, daha hızlı nefes almaya başlıyoruz." Peki, bu durum sağlığımızı nasıl etkiliyor? Amerikalı araştırmacılar, stres anında hızlı ve vücudumuzun ihtiyacından fazla miktarda nefes alıp verdiğimizi söylüyor. Sindirim, nefes alıp verme, dolaşım, stres gibi bazı fonksiyonlarımızı yöneten otonom sinir sistemi ikiye ayrılır. Sempatik sinir sistemi, tehlikeli bir olaya karşı direnir ve soluk alıp vermemiz artar, parasempatik sinir sistemi ise karından alınan derin bir soluk ile uyarılır ve kardiyak hızı azaltır, beyne sakinleşmesi için sinyal yollar.

"Süregelen kısmi dikkat" kavramını geliştiren Linda Stone'a göre her gün derin derin alınacak birkaç nefes bu yüzden çok önemli. Dijital bağımlılığın tıbbi açıdan patolojik bir durum olup olmadığı ise halen bir tartışma konusu. Boston'da tıp alanında çalışan kişiler arasında yapılan araştırmada ortaya iki ilginç sonuç çıktı: "Akıllı telefonun titreşmesi hayali" ve "telefonun çalması kaygısı". Araştırmaya katılan kişiler

GETTY IMAGE TÜRKİYE/IMAGE SOURCE



telefonları çalmadığı halde telefonu çalmış sanıyorlardı. Kıyafetlerinin hareket etmesi telefonlarının titreştiğini sanmalarına yetiyordu. Telefon adeta bir uzvumuz haline geldi. Görme engelli biri bastonun boyutunu, ağırlığını onu eline aldığında anlar. Kişinin bütün dikkati bastonun onun çevre ile olan ilişkisini kuracağı yönündedir. Onu elinin bir uzantısı olarak düşünür ve yolu hisseder. Bilgisayar veya akıllı telefonlar da bizim beyaz bastonumuz mu oldu?

Sosyal medyada geçirdiğimiz toplam süre, yemek yemek ve sosyalleşmek için harcadığımız zamandan daha fazla.

Dijital stresten kurtulmak için deneyin

● E-postanızı açarken derin bir nefes alın. Böylece okumaya hazırlanacaksınız. E-postalar'dan kaçmayın veya onlara karşı seçici olmayın.

● Telefonunuzu masaya ters koyun, böylece gelen mesajlar dikkatinizi dağıtmaz.

● İki dakika boyunca hiçbir şey yapmayın. Gözlerinizi kapatıp bütün dikkatinizi nefesinize yoğunlaştırıp kafanızı boşaltın.

● Gün boyunca sık sık e-postalarınızı kontrol etmeyin. Sabah ve akşam birer kere, gelen mail'leri kontrol edeceğiniz zamanı belirleyin.

● Ritminizi yavaşlatın. Birçok işi bir arada yapamazsınız. Bu sizi sadece yorar. Ayrıca bir aktiviteden diğerine geçmek zaman kaybı olur.

● Kendinizi frenleyin. İnternette bir şey okuduğunuz zaman sadece okuyucu olarak kalmıyorsunuz, yorum da yapıyorsunuz, bu alışkanlığınızı törpüleyin.

● Akıllı telefonunuza sürekli bakmak zorunda değilsiniz. Sırada beklerken ya da kırmızı ışıkta vakit geçirmek için telefonunuza bakmamaya çalışın.

● Mola verin. Haftada bir gün telefonunuzu, tabletinizi kapatın.

● Facebook, Twitter ya da Instagram'da sürekli bir şeyler paylaşmayın. 10 sene sonra hâlâ aynı fikirde olacak mısınız?

● E-postalar ile çok fazla vakit geçirmek yerine ofiste iş arkadaşlarınızla gerçek bir iletişim kurarak vakit geçirebilirsiniz.

● Ekranın önünde bilinçli davranın. Sinirli ya da üzgün olabilirsiniz ama bunları paylaşmak zorunda değilsiniz. Unutmayın ekranın diğer ucunda başkaları da var.

İLETİŞİM

Sesini seven kendini sever

Derleyen: Ceylan Özçapkın

İletişim aracı ve cazibe silahı sesimiz, bizim yansımamızdır. Bu yansımayı beğenmeyen bazı insanlar sesini değiştirmek bile istiyor. Sizin sesiniz kişiliğinizle uyumlu mu?

LÉA CHASSAGNE/ILLUSTRISSIMO



SES TONLARININ ANLAMLARI

Zayıf: İletişim korkusu.

Güçlü: Hassasiyet.

Monoton: Bedeninde rahat olamama.

Cırtlak: Empoze etme ihtiyacı.

Tiz: Erkeklerde güven eksikliği.

“Ceza avukatıyım. Sesim çok kalın ve telefonda çoğunlukla erkek zannediliyordum! Tabii işimde çok başarılıydım. Ama artık sesimden rahatsız olmaya başlamıştım ve özellikle de erkek arkadaşımın sesimden hoşlanmadığını hissediyordum” diye anlatıyor Eda. Daha sonra sesini değiştirmek için bıçak altına yatmış. Ancak bu sefer sahip olmak istediği yeni ses artık kendisine yabancı gelmeye başlamış. “Kendimi hassas hatta defansif hissediyorum. Kendimi artık tanıyamıyorum; ne sesimi ne de benliğimi. Sesimle oynamak, kişiliğimle oynamaya eşdeğerdi. Sanırım artık bende ses şizofrenisi var!” Eda, yumuşak sesi yüzünden artık kendini özgüvenli hissetmediği için birkaç dava kaybettiğini, o yüzden kendini işinde de eskisi kadar başarılı görmediğini ekliyor.
Dil ve Konuşma Terapisti Özlem Akgün Bilgili’ye göre sesimizi kullanma şeklimiz iş hayatımızı doğrudan etkiliyor. Bazı mesleklerde ses kullanımı diğer işlere göre çok daha önemli. Örneğin, siyasetçilerin halka hitap ederken kullandığı ses tonunun etkileyici olması, en az söylediği şeyler kadar önemli. Yine öğretmen, doktor, avukat gibi kişilerin pürüzsüz ve güzel bir ses tonuna sahip olmaları daha inandırıcı ve ikna edici olmalarında etkili oluyor. Emsey Hospital’dan Doç. Dr. Arif Şanlı ise daha önce sadece ses telleri üzerinde bir hasar oluştuğunda başvurulan ses tedavilerinin artık mevcut sesinden memnun olmayan sağlıklı kişiler tarafından da tercih edilmeye başlandığını belirtiyor.

Beden ve zihin arasındaki bağ

Eda’nın hikâyesi sesimizin fiziğimizi, duygularımızı ve içsel dünyamızı ne denli yansıttığının bir kanıtı. “Ses; beden ve zihin arasında bir bağdır” diyor kulak burun boğaz ve ses hastalıkları uzmanı Dr. Jean Abitbol. "Sessizliğimiz, nefes alışımız ve müzikalitemiz hayat hikâyemizi ve yaralarımızı yansıtır. Sadece kişiliğimiz değil, gelişimimizden de izler taşır. Bu yüzden sesini sevmeyen bir hasta bana geldiğinde, gırtlağını ve ses tellerini olduğu kadar kişiliğini, geçmişini, mesleğini ve kültürel çevresini de incelerim.”
Peki, kültürel derken ne kastediyoruz? 38 yaşındaki Sevil, büyük bir halkla ilişkiler firmasında yönetici pozisyonunda çalışıyor. Sesini ilk defa, kayıt cihazından dinlerken duymuş. “Bu ben miyim?” demiş sesini ilk kez duyan herkes gibi. Bu ses tonunu anında reddetmiş: “Çok genç! Sesim çok genç çıkıyor!” Bu tipik bir kültürel tepki. Bundan elli yıl önce standart kadın sesi ince olarak kabul edilirdi ve bunun en büyük örneği Arletty gibi yıldızlardı. Marlene Dietrich gibi kalın sesli akstristler, baştan çıkarmayı temsil ederlerdi. “Bugün yönetici pozisyonundaki bir kadın, kalın sesli olmayı tercih ediyor” diyor Abitbol. “Burada cinsiyet eşitliği sorunu da ortaya çıkıyor. Sesini ve kendini sevmek için bizi farklı ideallere sahip olmaya iten toplumsal standartların bilincinde olmalıyız.”
O zaman Sevil bu sorunu büyütüyor mu? Pek sayılmaz. Jean Abitbol sesin ikinci bir cinsel organ olarak kabul gördüğünün altını çiziyor. Albany Üniversitesi’nde yapılan bir araştırma, sesi “erotik” olarak kabul edilen kişilerin daha aktif cinsel hayatları olduğunu gösterdi. Yaşınıza göre sesinizin çok ince olduğunu düşünüyorsanız, ses telleriniz hormonal açıdan yeteri kadar gelişmemiş olabilir.
Erkeklere gelince, bu testosteron eksikliğinden kaynaklanıyor olabilir, çok tiz sesli erkeklerde olduğu gibi; ama olay bundan daha karmaşık. Özlem Akgün Bilgili, bazı erkeklerin ergenlik döneminde âdemelmasının hızlı büyümesine bağlı olarak gerçekleşen ses değişikliğine adapte olamadığını ve “mutasyonel falsetto” sendromu yüzünden tiz sesle konuşmaya devam ettiklerini vurguluyor. İri yapılı, geniş omuzlu, kimi zaman üst düzey çalışan erkeklerin bazen o kadar ince sesleri olur ki yöneticilik yapmak yerine çizgi film seslendirmesine daha uygun olduklarını düşünürüz. “Bu kişiler muhtemelen psikolojik sorunlar yüzünden ergenlik döneminde seslerinin cinsel kimliğe sahip olmasını reddetmişlerdir” diyor Abitbol. “Ses tonları yüzünden kendilerini sevmiyorlar ve imajların hoşlanmıyorlar. Ses hastalıkları uzmanının buradaki görevi, gırtlağın tekrar konumlandırılmasına yardımcı olmak ve ses kuvvetini geliştirmek. Birkaç ay içinde seslerini sevmeye ve onunla rahat yaşamaya başlıyorlar.”

“Ses terapisi ile pek çok ses bozukluğu düzeltilebilmektedir. Ancak doğru zamanda doğru müdahalelerin yapılması ve terapide öğretilenlerin düzenli olarak uygulanması gerekir.”
Özlem Akgün Bilgili, Dil ve Konuşma Terapisti

OKUMA ÖNERİSİ
“Söz Söyleme ve Diksiyon”,
Can Gürzap, Remzi Kitabevi

Ses rehabilitasyonu

Bazı insanlar seslerini sevmiyor,

çünkü "çıkmadığını" düşünüyorlar. "Aynı odada üç kişi varsa benim sesimi kimse duymuyor" diyor muayeneye gelen bir anne. Doktorun sorusu net oluyor: "Sesinizi duyurmak istiyor musunuz?" Sesi çok tiz çıkan erkekler bazen çenelerini eğerek, sesleri hiç çıkmadan konuşur. "Kulak burun boğaz uzmanları yapay, zorlama sesleri çok rahat belirleyebilir" diyor Abitbol. "Genellikle bu erkekler güçlerini göstermek isterler ama hassas olduklarını gizlemeye çalışırlar. Kendi seslerini kullanırlar ama onu o kadar eğip bükerler ki sonunda onu sevmezler. Dolayısıyla bir süre sonra kendilerini de sevmezler." Bilgili'ye göre sesinden rahatsız olan kişilerin yaşam kalitesi olumsuz etkileniyor ve zamanla konuşmaktan zevk almıyorlar, toplum içine çıkmak istemiyorlar ve aile ilişkileri, iş yaşantıları ve sosyal ilişkileri zarar görüyor. Bunların dışında başka durumlar da var. Bazı insanlar seslerinin çevrelerine nasıl bir etki ettiğini bilmiyorlar. Örneğin, sessiz konuşamayan "borazan" sesliler ve en sakin insanı bile rahatsız edebilecek, desibellerini kontrol edemeyen "çığırtkanları" düşünün. Bu kişiler için, "Çoğunlukla hem kendilerine hem de çevrelerine bir şey ispat etme çabası içindedirler" diyor Abitbol. "Onlara gerçeği söylemekten çekinmeyin. 'Konuştuğun zaman ne dediğin anlaşılmıyor' veya 'Sesin çok yorucu' demeyi deneyin. Çünkü tiz ve yüksek sesler gerçekten sizi yorabilir." Peki çözümü nedir? Kulak burun boğaz veya ses hastalıkları uzmanıyla ses rehabilitasyonuna girmek, kendini kontrol etmeyi ve başkalarını dinlemeyi öğrenmek, sesindeki tınıyı ve kendini keşfetmek işe yarayabilecek yöntemler arasında. "Ses terapisi ile pek çok ses bozukluğu düzeltilebilmektedir. Ancak doğru zamanda doğru müdahalelerin yapılması ve terapide öğretilenlerin düzenli olarak uygulanması gerekir. Ülkemizde de son yıllarda ses teli ameliyatlarından önce kişiler ses terapisine gönderilmeye başlanmıştır. Ancak bazı durumlarda ses terapisi yetersiz kalabilmekte. Bu durumda cerrahi operasyonlar ile ses telindeki sorunlar giderilebilmektedir" diyor Bilgili. Çünkü sesimiz, aslında kendimiziz! Asıl önemli olan, bedenimizle olduğumuz gibi sesimizle de barışık olmak.Bedeninizi somutlaştırınca, ses renginiz zenginleşecek.

İHTİYACINIZA UYGUN 5 SES EGZERSİZİ

Farklı ses sorunları için önerdiğimiz egzersizleri deneyin.

1) Sesiniz size benzemiyorsa

• Sol elinizi deniz kabuğu biçiminde, avuç içi sol kulağınızın dışına bakacak şekilde tutun. Böylece eliniz bir kulaklık işlevi görecek.
• Sağ elinizi mikrofon gibi ağzınızın önünde tutun. Ses test eder gibi yüksek sesle sayı sayın, harfleri telaffuz edin, seslerle oynayın.
• Bu egzersizi dokuz gün boyunca, günde beş ila 10 dakika arası yapın. Sesinizin dışarıdan nasıl duyulduğunu anlayınca, onu daha rahat ayarlayabileceksiniz.

2) Sesiniz boğazınızda takılı kalıyorsa

• Hergün yüz cimnastiği yapın. Bunun amacı, dudaklarınıza ve karnınıza daha fazla baskı yaparak boğazınızı serbest bırakmak.
• "Kiou-iks" sesini çıkarmaya çalışın. İlk hecesini dudakları iyice yuvarlayarak, üzerine basa basa söyleyin. İkinci heceyi de büyük bir gülümsemeyle telaffuz edin. • Bu egzersizi 30 defa tekrarlayın ve faydasını anlamak için konuşun. Ses telleriniz topluluk önünde konuşurken artık daha az yorulacak. Bu egzersiz sayesinde dudak kaslarınız beyin komutlarına daha iyi cevap verecek.

3) Sesiniz çıkmıyorsa

• Günde 10 dakika yüksek sesle bir metin okuyun ve ünsüz harfleri atlayarak onların önemine dikkat edin. Ünsüz harfler aslında ünlülerin arasında bir tramplen görevi görür. • Kelimeleri önce ünsüzler olmadan vurgulayarak okumayı sonra da tüm harflerle okumayı deneyin.
Bu egzersiz sayesinde sesiniz titremeyecek. Sesinizi yorulmadan güçlendireceksiniz ve topluluk sizi daha iyi anlayacak.

4) Sesiniz çok yumuşaksa

• İki elinizi göbek deliğinizin üzerine koyun. Sizi sinirlendiren bir olayı hatırlayın. Sonra sesinizin karnından çıkmasını sağlamak için ellerinizi bastırın ve herhangi bir metni okuyun.
• Ünsüz harfleri iyice vurgulayarak ve ağzınızı açarak sinirlenme duygusunu ifade edin. • Bundan sonra da üzüntü, sinir veya neşe gibi bütün duygularınızı karnınızdan ifade edin. Bu egzersizle sesinizin rengi değişerek daha otantik bir yapıya bürünecek.

5) Sesiniz kişiliksizse

• Ayaklarınız çıplakken ayağa kalkın ve karnınızı şişirerek yavaşça nefes alıp verin. • Alternatif olarak ağırlığınızı parmak uçlarınız ve topuklarınıza verin. • Hareketi yavaşça tekrarlayın.
• Gözleriniz kapalı devam edin. Eğer tüm enerjiniz kafanızda biriktiyse dengenizi kaybedersiniz. Dikkatinizi ayaklarınıza yoğunlaştırın. Enerjinizi vücudunuzda dağıtmak için zaman zaman bu egzersizi tekrarlayın.

İLK GÖRÜŞME





"Uzun zamandır yalnızım"



Çeviri: Ceylan Özçapkın
Fotoğraflar: Bruno Levy

Her ay bir Psychologies okuru, Psikiyatr ve Psikanalist Robert Neuburger'le ön görüşme yapıyor. Bu ayki okuyucumuz 36 yaşındaki Emma.





“Geçen yaz bir erkekle tanıştım” diyor Emma. “Bu tanışma bana, sekiz yıldır kimseyle ilişki yaşamadığımı düşündürdü. Onunla tanışana kadar bunun bir sorun olduğunu düşünmemiştim ama artık durum farklı. Üstelik tekrar bir erkekle flört etmek ve birbirimizden hoşlanmamız bana iyi geldi.”

“Önceden büyük bir üzüntü yaşadınız mı?” diye soruyor Robert Neuburger.

Emma: Evet. Aslında aşktan vazgeçmemiştim ama hiç çaba da göstermedim ve zaman akıp gitti. 28 yaşındayken, 24 yaşında başladığım ilk ilişkim bitti. Bu ayrılık yavaş yavaş gerçekleşti. İlişkimiz çok karmaşıktı ve benim bir erkekte aradığım şey sadece şefkat ve güvendi.

Robert Neuburger: Neler yaşadınız?

E.: Birlikte yaşamıyorduk, çünkü ben hâlâ ailemle oturuyordum. Onun evinde buluşuyorduk. Birbirimizi ailelerimizle tanıştırdık. Birlikte tatillere gidiyorduk. Daha ilk tatilimizin dönüşünde ayrıldık. O zaman bana bağlanmaya hazır olmadığını söylemişti. Birkaç ay sonra tekrar barıştık ve o tekrar ayrıldı. Bu böyle devam etti. Bana verdiği her şeyi yavaş yavaş geri aldı. Tamamen ayrılana kadar birbirimizi görmeye zaman zaman devam ettik.

R. N.: Sizi tekrar aradığında daha mı kötüleşiyordunuz?

E.: Arayan hep bendim. Neden uzaklaştığını, bunun ne anlama geldiğini bilmiyordum. Beni artık sevmiyor mu, hiç sevmedi mi, başkası mı vardı, anlamıyordum. Hiçbir zaman veda konuşması yapmadı. O yüzden her seferinde hâlâ bir şeyler olabileceğini zannediyordum.

R. N.: Hep bir açık kapı bırakıyordu.

E.: Evet. Telefonlarıma cevap veriyordu, görüşüyorduk, suç ortağı gibiydik ama hâlâ gizli kapaklıydı.

R. N.: Sizi ondan vazgeçirecek ne yaptı?

E.: Son noktayı koyan o oldu. Onu en son aradığımda, ortak bir arkadaşımızın ölüm haberini vermek istemiştim ama cevap vermedi. Öylece bitti. O zaman artık arkadaşlığımıza bile inancım kalmamıştı.

R. N.: Aslında kıl payı kurtulmuşsunuz. O güvenilir bir erkek değil. Asıl sorunsa bu olayın duygularınızı sekiz yıl boyunca bloke etmesi.

E.: Tekrar âşık olmak için bir acelem yoktu. Ama bu konuda pek girişken olduğum da söylenemez. Dışına hiç

>>



>> çıkmadığım bir arkadaş grubum var ve son yıllarda kendimi fazlasıyla işime verdim.

R.N.: Size destek olan bir aileniz var mı?

E.: Annem, babam ve evli ve çocuklu ablamla çok iyi anlaşıyorum. Bu ayrılığı yaşadığımda kötü bir şey söylemediler, sadece o adama sinirlendiler. Kimseyle tanışmadan geçirdiğim bunca zamana bakıyorum da acaba pasif veya tembel miyim diye düşünüyorum.

R.N.: Hayır. Beni asıl etkileyen, size destek olan, sizi seven bir ailenizin olması. Demek ki bu noktada bir eksikliğiniz yoktu. Günümüzde aileler çocuklarına fazla destek olmuyorlar, bu yüzden çiftlerin ilişkileri çok daha önemli bir hal alıyor. Ama bu ilişki sizi sandığınızdan daha fazla yıpratmış. İnişli çıkışlı geçirilen dört yıl insanı yorar. Üstelik siz hazırlıksız yakalanmışsınız. Hem elinizde kıyaslayabileceğiniz başka bir ilişki örneği de yokmuş. Ebeveyniniz istikrarlı bir çift, ablanız da öyle. Ailenizde ayrılık görülmemiş. Bu yüzden yaşadığınız ilişki sizin için kaba ve aşağılayıcı bir deneyim oldu.

E.: Bu doğru. İlişkinin başında çok verici olup zamanla hiçbir şey vermemesini ve benim sadece gelip geçici bir kadın olduğumu düşünmesini anlayamıyordum. Benim için ilişki artı yöne doğru gelişir; zamanla birbirinizi tanırsınız ve sonra bir hayat inşa edersiniz.

R. N.: Ona karşı öfkelendiğinizi hiç hissettiniz mi?

E.: Benim doğamda sinirlenmek yok. Her zaman bir çözüm olmasa bile ben iletişime inanırım. Ama cevap vermeme ve telefonda ölümüne sessiz kalma yeteneği vardı ve zamanla bu beni biraz delirtti. Kendimi hiç tahmin etmeyeceğim durumlarda buldum. Dışarı çıktığında onu yakalamak için evinin önünde saatlerce bekledim, ofiste olup olmadığını kontrol etmek için iş telefonundan aradım, ölüp ölmediğinden emin olmak için morglara baktım...

R. N.: İşte bu iyi! Canınızı yakan kişinin öldüğünü düşünmek iyi hissettirebilir!

E.: (Gülüyor) Öyle bir isteğim yoktu!

R. N.: Bu iyi bir kendini iyileştirme yöntemi. Sinirlenmeye, karşımızdaki kişinin öldüğünü hayal etmeye hakkımız var. Bu yönde harekete geçmediğiniz sürece buna hakkınız var. Bu rahatlatır. Bazen sinirlenmenin iyi olmadığını düşünüp bu duygumuzu bastırırız ama mutlaka başka bir yerden çıkar.

E.: Evet, eğer biraz daha sık sinirlenip, koyduğum sınırları bir yana bıraksaydım, bu kadar sürüncemede kalmazdı. Belki o zaman son noktayı ben koyardım, bana böyle muamele edilmesini kabul etmezdim. Yine de bana kötü muamele etmediğini düşünüyorum...

"Kimseyle tanışmadan geçirdiğim bunca zamana bakıp acaba pasif veya tembel miyim diye düşünüyorum." Emma

R. N.: Hayır. Size kötü davranmış. Duygularınızla oynamış. Kedi fare oyunundan belki o zevk alıyordu ama siz almıyordunuz. Bu çok yıkıcı bir oyun.
E.: Bunu bilinçli mi yaptı, bilmiyorum.
R. N.: Bu ilişkisel bir durum. Güven verici ve onu seven birisine denk geldi. Gelecekte ona haddini bildirecek bir kadınla birlikte olmasını dileyebilirsiniz!
E.: (Gülüyor) Onun evlendiğini öğrenmek beni şaşırtır. Ayrılırken emin olduğum bir şey varsa, o da evlilik insanı olmadığıydı. Ama belki de bana karşı böyleydi. Bu gerçeği kabullenmek çok zor.
R. N.: Kadınlar bir erkeği artık arzulamadıklarında bunu söylerler ama bunu söyleyen bir erkekle hiç karşılaşmadım. Sanki bu konuda bir tevazu, hatta korkaklık söz konusu. Birlikte mutlu bir cinsel hayatınız var mıydı?
E.: Evet. Her şeyi onunla keşfettim ve çok iyi gidiyordu. Özenli ve düşünceliydi.

“Aile ilişkilerinin temelinde güven vardır. Çiftlerde ise güven sadece bir sonuç olabilir. Tersini düşünmek mutsuzluk yaratır.”
Robert Neuburger

R. N.: Sıklıkla karşılaştığım bir konuya dikkatinizi çekmek isterim: Çiftlerin ilişkilerini aile ilişkileriyle karıştırmaları. Aile ilişkilerinin temelinde güven vardır. Çiftlerde ise öncelikli olarak bunu bekleyemeyiz. Bu sadece bir sonuç olabilir. Bu kafa karışıklığı mutsuzluk yaratır. Sanırım sizin başınıza gelen de bu.
E.: Bu benim için yeni bir fikir.
R. N.: Günümüzde ilişkilerden bahsederken şunu dememiz gerekir: Ne kadar sürerse sürer. Elimizden geleni yaparız, sonunda yürür veya yürümez. Ama bir çift haline geldikten sonra bu ilişkinin mutlaka yürüyeceği fikri, yanlış bir düşüncedir. Terapiye gitme konusuna gelince, kesin olarak ayrılmanızın ardından yardım alsaydınız iyi olurdu. Bu sizin silkelenmenize, sinirinizi içinizden atmaya ve durumu daha iyi anlamanıza yardım ederdi. Şimdi endişenizin çok daha gerçekçi olduğunu hissediyorum ve artık eyleme geçmeniz gerekiyor. Bu arada eğer birisiyle tanışırsanız ve kendinizi rahat hissetmezseniz, bir terapistten yardım almanızı öneririm. Size iyi şanslar diliyorum.

Gizlilik sebeplerinden dolayı isimler ve bazı bilgiler değiştirilmiştir.

BİR AY SONRA

Emma: “İlk defa bir psikologla görüşüyorum ve iyi geçti.
Benim asıl ilgimi çeken, hiç beklemediğim tarzda sorular sorarak izlediği yol oldu.
Çok şey öğrendim.
Sanırım şu anda çok gerekmediğini söylemesine rağmen terapiye başlayacağım.
Birlikte açtığımız konunun derinlerine inmek istiyorum. Bu seans bence bu açıdan iyi oldu.”

Robert Neuburger: “Emma’nın aşk hüsranı ve kadınlığının tekrar uyanması arasındaki uzun süreyi dikkate almalıyız. Ama özellikle de partnerine uzun süre iyi niyetle yaklaşıp ondan sevgi beklemekten vazgeçmesi önemli.Yaşadıkları sapkın bir ilişkiye benziyor. Erkek kendini bir arzu nesnesi gibi gösterip, kadın boyun eğdiği sürece ona şefkat gösterme ihtimali olabileceğini düşündürüyor. Emma’nın deneyimsizliği, sevgi ve güven dolu bir çocukluk geçirmesine bağlı saflığı, bu yanılsamadan sıyrılmasını zorlaştırmış. Bu durumla ne yazık ki sıklıkla karşılaşıyoruz.
Bu tuzağın mağdurları karşı tarafın manipülasyonlarını göremez ve kendini suçlamaya meyillidir. Bu da yaraların uzun süre kapanmamasına yol açar. İşte sekiz yıllık içine kapanıklığın sebebi bu.”

AİLE İLİŞKİLERİNİZ İYİ Mİ?



Bir tarafta kendi aileniz, diğer taraftaysa yaşamlarını bazen ilgisizce bazen de eğlenerek izlediğiniz diğer aileler var. Baba, anne, çocuklar, dedeler ve anneanneler, amcalar, kuzenler... Sizin yaşam boyu yani ölüme kadar ilişki içinde olduğunuz aileniz. Onlar hakkında ne düşünüyorsunuz? Aileniz nasıl bir aile? Enerji depolamayı sağlayan, ilişkilerin doğal ve kolay yürüdüğü bir ortam mı? Ya da konuşulmayan konulardan ve gizli uyuşmazlıklardan mı mustaripsiniz? Hayatın aile üyelerine getirdiği krizlerde ilişkileriniz ayakta kalabiliyor mu? Aile bireyleri diğerlerinin mutluluğunu paylaşmayı biliyor mu? Sizin için hazırladığımız bu aile dosyası, kendi yanıtlarınızı bulmanızı ve daha fazla canlılık katabileceğiniz "aile bağlarınızın durumu" üzerine düşünmenizi sağlayacak.

Derleyen: **Nihan Karahan**

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MORSA IMAGES





BENİM AİLEM

Evrim geçiren geleneksel aile modeli bugün artık sevgi üzerine kuruluyor olsa da, aile her zaman ideal bir yer olmayabilir. Aile her bir bireyin kendini var etmek için uğraşması gereken bir kaya gibi... Hem de en sertinden!

Koraylarda şaşkınlık hâkim, çünkü 65 yaşını geçmiş olan anneannesi ve dedesi boşanıyorlar. Pervinlerde ise, en küçük kardeş son 10 senedir diğer kardeşleriyle konuşmuyor ve kimse bunun sebebini bilmiyor. Eceler ise zor bir dönemden geçiyor. Baba işten çıkarılmış ve herkes onun için çok endişeleniyor. "Ailelerin moralleri" de bireylerinki gibidir; havalar hep güzel olmayabiliyor.

Sizin ailenizde durum nasıl? Ailenizin genelde dengeli ve hem krizleri aşabilme hem de iyi anların keyfini çıkarabilme kapasitesine sahip olduğunu düşünüyor musunuz? (bkz. s. 78) Hatta konusu açıldığı zaman spontane olarak ilk hangisini düşünüyorsunuz: Ebeveyniniz, kardeşleriniz ve diğer yakın akrabalarınızdan oluşan, içine doğduğunuz, seçme şansınız bulunmadığı için tabi kaldığınız aileyi mi; yoksa eşiniz, çocuklarınız ve torunlarınızla yarattığınız kendi kuş yuvanızı mı? Bazen kendinizi bu ikisi arasında kalmış hissetmiyor musunuz? Bu sorulara içgüdüsel olarak vereceğiniz cevaplar önemli birer gösterge. Kendinizi konumlandırdığınız yeri ve sizin için referans değeri taşıyan insanları ortaya çıkarıyor. Büyük ihtimalle çoğumuzun aklını kurcalayan ideali aramakla meşgulsünüz siz de: Herkesin potansiyelini ortaya çıkaran dengeli bir ailede yaşamak ve özellikle de kendiniz için yaşamak! >>





>> ARKAMIZDAKİ DESTEK

Yaşadığımız çağda aile kavramı, önümüze sunulan bir meydan okuma olarak görülebilir mi? Avrupa'da evlilik etrafında dönen tartışmalar geçtiğimiz senelerde oldukça hareketlenmişti. Araştırmalara göre insanların yüzde 86'sı ailenin hayatlarındaki en önemli, hatta onları tanımlayan değer olduğunu belirtiyor. Sosyolog Vincent de Gaulejac, bireyciliğin zirveye ulaştığı bu çağda ailenin bireylerin son sığınağı ve son kolektif üretim alanı olduğunu belirtiyor. Günümüzde geleneksel aile modeli yani karşı cinsten iki yetişkinin çocuk yapıp yetiştirdiği model artık kırılma noktasına geldi. İkinci evlilikle yeniden yapılanan, tek ebeveynli veya eşcinsel ebeveynli yeni aile modelleri keşfedilmeye başlandı. Aslında herkes öncelikle sevgi dolu bir yuva arıyor. Ne var ki bu da birtakım sorunları beraberinde getirmiyor değil. (bkz. s. 70) Soybilim etrafındaki araştırmaların gösterdiği gibi, aidiyet ihtiyacımız hâlâ derin bir şekilde devam ediyor. Tarihçi Jacqueline Missoffe, "uzak kuzenler toplantısı"nın günümüzde geri geldiğini belirtiyor ve ilgi çekici bir paradoks olduğuna dikkat çekiyor: "Bu çağda yaşayan herkesin ortak bir kaderi gibi olan bütün yalnız kalmışlar, kendileri için uygun bir klan keşfettiklerinde güven duyuyorlar ve isimlerinin etrafında bir mitoloji oluşturmaya başlıyorlar. Böylece günümüzde yaşlı ebeveynlerin huzurevine yerleştirildiklerini, ancak uzak kuzenlerle büyük buluşmalar organize edildiğini gözlemleyebiliyoruz!"
Bu tür ailesel buluşmalar aslında büyük bir avantaja sahip, çünkü kurulan bağlar hiçbir şekilde zorunlu değil. İyi anlaştığımız aile bireyleriyle toplanmaya devam edebilir ve canımızı sıkanlarla görüşmeyebiliriz. Sadece "iyi anları" paylaşmak için görüşebileceğimiz, anlaşmazlıklardan kaçınabileceğimiz ve sevgiyi besleyebileceğimiz, bir nevi "alakart" aile.

EFSANELER

"Her zaman iyi olacağımız" bir aile rüyasını aslında dünyaya ilk geldiğimiz günlerden beri içimizde taşıyoruz. Freud'u takip eden psikanalistlere göre, "aile hikâyesi" olarak adlandırılan kurucu bir fantezi. Çocuk kendine şöyle bir hikâye anlatır: "Ben bu



Aile hangi düzende olursa olsun, çağdaş ailelerin ortak özelliği çocukları ön plana koymaları.

anne-babanın çocuğu değilim. Bir gün gerçek ebeveynimi bulacağım. Bir gün, gerçek anne-babam (çoğunlukla bir kral, kraliçe veya prestij sahibi biri) beni almaya gelecek ve hep beraber mutlu yaşayacağız." Bu mit, her birimiz için gerçekliğe katlanma ve kader tarafından dayatılan önüne geçilemezlik duygusunu hafifletmenin bir yolu olarak görülüyor.

1970'li yıllar, aile terapilerinin doğuşu ile beraber, bize ailenin her zaman birey için pozitif açılımları olan bir alan olmadığını kanıtladı. Aile "sistem" olarak ele alındığında, raydan çıkma riski olan bir yapıdır. Eğer kişilere verilen yerler doğru değilse ve bağlar çok boğucu veya çok mesafeliyse, kabilenin bir veya birkaç bireyinde önemli derecede hastalıklar ve kötü hissetme hali ortaya çıkabilir. Ne duyguların ifadesine ne de ortak değerlerin aktarımına izin veren hatalı iletişim sistemlerinin kurulması, bir jenerasyondan diğerine taşınan sırlar gibi farklı "yaralar" oluşturabilir.

Grup hasta olduğunda, belirtiler bütün bireylerde kendini göstermeye başlar. Psikolog Maryse Vaillant bu durumu, "Aile, çağdaş bireyin hastalıklı halinin hem kaynağı hem de tedavisidir" diyerek özetliyor.

SERT BİR KAYA

Günümüz ailelerinin bir özelliğini es geçmemek lazım; temel olarak çocuk üzerine kuruluyorlar. "Ailelerin son kimlik taşıyıcıları çocuklardır" diyor Maryse Vaillant. Peki, eğer böyleyse, aile klanı içerisinde hayat daha mı kolay? Her koşulda değil. "Sizi aile kurmaya sürüklemiş olan aşk ve bu aşkın sonucu çocuk olsa bile her zaman eski eşinizin ebeveyniyle veya yeni eşinizin çocuklarıyla iletişimde olmak zorunda olacaksınız." İkinci evlilikle yeniden yapılanan, eşcinsel ebeveynli veya parçalanmış aileler söz konusu olsa bile bazı bağlar her zaman "seçilmemiş" olarak kalır.

Hangi düzende olursa olsun ailenin, akrabalık bağının görüşmeyi zorunlu kılması gibi sorumluluk ilişkileri ve ensest yasağı gibi majör yasaklar üzerinden şekil aldığını hatırlatmak psikolojiye düşüyor. Bu yüzden aile tanımlanma açısından da zorlayıcı bir alan olarak karşımıza çıkıyor. Psikanalistler için olduğu gibi sosyologlara göre de tam da bu zorluk bireye şekil veriyor ve onun "kendini eğitmesini" sağlıyor. Aile, bireyi yüzleşmek ve farklılaşmak zorunda bırakır. Bu grup içinden savaşacağımız veya devam ettireceğimiz değerleri alırız. Seçilmemiş baba veya anne ile ilişki kurma ve sevme kapasitemiz üzerinde çalışabiliriz. Sahip olduğumuz çocuklar ile ebeveyn olmayı öğreniriz. "Her birimiz, kahramanı olmaya çalıştığımız bir hikâyenin sonucuyuz" diyor Vincent de Gaulejac ve ekliyor: "Hayatımızın anlamının bu kişisel üretimi sırasında bazen ailenin 'kaynak' yönleri, bazen de zorlukları işimize yarar."

Kendinizi yaratmak için "kabilenizden" en iyinin özelliklerini aldığınız gibi en kötünün de özelliklerini almayı becerebilecek misiniz?



YA BİRBİRİMİZİ FAZLA SEVİYORSAK?

İlişkiler olmadan kendimizi inşa edemeyiz, ancak çok fazla sevgi içinde de boğulabiliriz. Bu eğilim çağdaş ailelerin karşılaştığı başlıca risklerden biri. Peki ne yapmalıyız?

ISTOCK

MUTLAK GÜCE SAHİP AŞK

Aile konusunda psikologların gözlemlediği en büyük yenilik, günümüzde aileyi bir arada tutan öncelikli bağın sevgi olması. İyi bir durum değil mi? Yakından bakalım. Psikiyatr ve İlişki Terapisti Serge Hefez şöyle açıklıyor: "Eskiden, aile kuralları toplum tarafından bir kurumun etrafında kanunla tanımlanıyordu yani evlilik müessesesiyle. Bu temel çöktü, aile artık onu oluşturan bireylerin duygusal tercihlerinden daha fazlasına dayanmıyor. Boşanmış ebeveynlerin çocukları üvey annelerini gerçek annelerine, üvey kardeşlerini biyolojik kardeşlerine tercih edebilir ve biriyle ya da diğeriyle yaşamayı seçebilir. Sevgi yoksa ailenin varoluş sebebi kalmaz ve parçalanmaya mecburdur." Boşanmanın mümkün olmadığı ve biyolojik ebeveynimize ait olduğumuza dair atalarımızdan kalma yasalar, sevgiye dayalı >>

>> yeni aile düzeninin aksine, bireysel gelişime uygun bir ortam oluşturmuyordu. Zaten amaçları da bu değildi. Ama sevgi temeline dayanıyor olmasının da bir bedeli var ve burada çeşitli zorluklar doğabiliyor. Serge Hefez'e göre, sevginin kırılgan ve hassas bir duygu olduğunun bilinmesi aile bireylerinin bunu idealleştirmesine sebep oluyor. Böylece ailenin özgürce seçilmesine, ebeveynler ve çocuklar arasında eskiden olduğundan daha güçlü bir duygusal arayış eşlik ediyor.

İNCİTME KORKUSU

Parçalanma korkusunun gölgesinde, ebeveynler çocuklarla her türlü çatışmayı engellemek istiyor. Ancak çocukların büyümek için nefret etmeyi de deneyimlemeye ihtiyaçları var. Serge Hefez, "Ergenlik çağındaki gençler bunu daha az başarıyor ve bu şiddeti, anoreksi, bulimiya, okul fobisi olarak kendilerine karşı çeviriyorlar. Sonuç olarak ebeveynler giderek kendini daha fazla suçlu hissediyor" diyor. Ailenin, benlik saygısının oluşturulması gereken bir yer olduğunu düşündükleri için bu zorunluluk gerçekleşmediği zaman ebeveynler yanlış yaptıklarına dair izlenimlere sahip oluyorlar. Herkes birbirini suçlamaya başlayıp bir kaçış noktası yaratmaya çalışıyor. Sonrasındaysa ebeveynler kendilerinin ve çocuklarının kişisel gelişimi için farklı bir yerde, bir başkasıyla yeni bir aile kurmanın iyi olacağını düşünebiliyor.

Sevgi yoksa bugünün ailelerinin var olma sebebi ortadan kalkar.

ZOR AYRILIKLAR

Ebeveynlerin yetişkin çocuklarından ayrılması çok zordur. "Ergenlik günümüzdeki aile sorunlarının merkezinde bulunuyor, 12 yaşından başlayıp 30 yaşına kadar uzayabiliyor" diyor Serge Hefez. "Ergenliğin yaş sınırlarının genişlemesi, gençlerin bağımsızlıklarını kazanmak için yaşadıkları gittikçe artan zorluklara karşılık geliyor." Sevgiyle dolup taşan anne-baba, başarılı bir eğitimin çocuklarının potansiyelini en üst düzeye çıkarmak olduğunu düşünüyorlar. Öte yandan onları yuvadan uçurmak, "ebeveynlik projesinin" ve bir bakıma da ailenin artık görevini bitirdiğinin kabulünü gerektiriyor. Son olaraksa ebeveynler yaşlandıklarını kabul etmelidirler. Bununla beraber Hefez'e göre, "Herkes ergenliğin büyüsü altında ve gittikçe daha fazla yetişkin, çocuklarının zevk alma arzularına suç ortağı oluyor". Ancak bu suç ortaklığı kuşaklar arasındaki geleneksel sınırları zora sokuyor. Hiyerarşilerin kurulması daha zor hale geliyor ve otoriteyi taşıyan süreçler siliniyor. Peki, modern ailenin sevgi bağları içinden çıkılmaz bir halde midir? "Benim görevim, bir ayrılma süreci geliştirerek işleri düzeltmek. Boğucu bir bağı çözmenin, ailenin dağılmasına değil, yeni bağların örülmesine yol açtığını göstermek. Eğitimin çocuklara otonom olmayı öğretmek olduğunu ebeveynlere anlatmaya çalışıyorum" diyor Hefez. Modern zamanlar için geçerliliğini koruyan eski bir kanun.

TÜRKİYE'DE SAYILARLA AİLELER

Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (ADNKS) 2016 istatistiklerine göre, aileler küçülüyor. Türkiye'de 2012 yılında bir hanede yaklaşık 4 kişi yaşarken, bu sayı 3'e indi. En kalabalık aileler, yaklaşık 7 kişiyle, Şırnak, Hakkâri ve Şanlıurfa'dayken, en düşük ortalama hanehalkı sayısı yaklaşık 2 kişiyle Çanakkale, Eskişehir, Balıkesir ve Tunceli oldu. Yalnızca eşler, eşler ve onların çocukları, bir ebeveyn ve çocuklar olarak tanımlanan çekirdek ailelerden oluşan hanehalklarının oranında hafif bir düşüş var. Yalnız yaşam ve dolayısıyla tek kişilik hanehalkı oranında ise hafif bir artış gözlemleniyor; 2014 yılında yüzde 13,9 iken, 2016'da yüzde 14,9'a yükselmiş. Birden fazla çekirdek ailenin birleşimi, en az bir çekirdek aile ve dışarıdan kişilerin birleşmesi ile oluşan geniş ailelerin hanehalkları oranı da aynı paralellikte bir düşüşe sahip; 2014 yılında yüzde 16,7 iken, 2016 yılında yüzde 16,3 olmuş. Yalnız ebeveynler de yine artışta. Türkiye genelinde hanehalklarının yüzde 8,2'sini oluşturuyorlar. Annesiyle yalnız yaşayanların oranı yüzde 6,5 iken, babayla yalnız yaşayan çocukların oranı sadece yüzde 1,5. Yalnız ebeveyn ve çocuklardan oluşan hanehalkı ise en fazla İzmir'de.

Bunların dışında 2016 raporu, Türkiye'de bireyleri en fazla ailelerinin mutlu ettiği, akraba ve yakınlarla en çok dini bayramlarda görüşüldüğü, eşi ile akraba olduğunu beyan eden bireylerin oranının yüzde 23,2 olduğu gibi bilgileri içeriyor. Mutluluk oranları ise ülke çapında yüksek; yüzde 74,4'ü ailesinin mutlu olduğunu paylaşmış, yüzde 20'si orta seviyede mutlu, yüzde 5,7'si ise ailesinin mutsuz olduğunu belirtmiş.

Kaynak: Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)

SİZİNKİLER NASILLAR?

Herkesin ailesiyle arasında koşulsuz sevgi ve kabarmış nefret ikilemini yaşadığı tutkulu bir ilişki vardır.

"Asla başka ebeveynim olsun istemedim, onlarla hep gurur duydum. Normalde anne-babalar çocuklarıyla gurur duyduğu için diğerlerine bu biraz komik gelebilir."
ZEYNEP, 19 YAŞINDA

"Ailenin lafı bile beni bariz bir duygusal rahatsızlığa sürüklüyor. Aileden o kadar kaçıyorum ki, bana büyük ihtimalle çocukluğumda yaşadığım ve yetişkin hayatımda da tekrarladığım talihsiz durumları hatırlatıyor. İlk eşimle üç aşağı beş yukarı anlaşarak boşandıktan sonra iki çocuğum ve sekiz aydır birlikte olduğum yeni eşimle beraber kendimi yeniden inşa ediyorum."
FİKRET, 41 YAŞINDA

"Anneciğim, babacığım, sizi seviyorum ve bunu size yeterince söylemiyormuşum hissindeyim. Sizi seviyorum, sizi seviyorum, sizi seviyorum..." **ESİN, 35 YAŞINDA**

"Gizli hayalim, 'süper anne' olmak!"
İNCİ, 31 YAŞINDA

"Ailem benim nasıl düşündüğümü asla tam anlayamadı, neden bunu veya şunu yaptığımı bilemediler. Seneler geçtikten ve kendi ailemi kurduktan sonra asla sahip olamadığım aileye kavuştum."
ASLI, 53 YAŞINDA

"Ben ikinci bir şansı deneyerek başka kişilerle yeniden kurduğum bir aileye sahibim."
SEREN, 32 YAŞINDA

"Çoğu kişide olduğu gibi benim ailem de hem iyi hem kötüydü, cömert ve egoistti, bazen özgür düşünceli bazense dar görüşlüydü. Birbirimizle düzenli olarak görüşüyoruz. Aile, ne cennet, ne cehennem, ne bir hapishane ne de sınırsız özgürlük veya çöpümüzü dökebileceğimiz bir yerdir. Çiçek ve ağaçlarını kendimiz seçmememize rağmen halka açık bir parkta çok güzel dinlenebiliyoruz. Farklılıklarımızı ve ortak paydalarımızı kabul etmekte fayda var!"
ARZU, 43 YAŞINDA

"Ailem beni bugün olduğum kişi yapandır ve denge noktamdır. Ayrı yaşasak da onları düzenli görme ihtiyacı ve isteği duyarım, birbirimize yabancılaşmamızı asla istemem."
EMRE, 24 YAŞINDA

"Birbirimizden ne kadar uzaklaşırsak, aramızdaki sevgi o kadar artıyor."
DENİZ, 17 YAŞINDA

RÖPORTAJ

AİLEDE MUTSUZ BİRİ VAR!



Aileler genellikle fertlerinden birinin üzgün olması sebebiyle aile terapistine başvururlar. Peki, bu birey bütün ailenin mutsuzluğunu üzerinde taşıyor olabilir mi? Aile ve Çift Terapisti, Psikoterapist Funda Baysal, sorularımızı yanıtladı.

Aile terapisi danışanlarında, aile bireylerinden birinin diğerlerinden daha fazla üzüntü duyduğu izlenimi ortaya çıkabiliyor, bu nasıl açıklanabilir?
Aile terapiye geldiğinde aile üyelerinden birisi belli bir duyguyu daha fazla taşıyor görünebilir. Bu duygu bazen üzüntü, bazen öfke olur; bir birey diğerlerinden daha kızgın, daha tepkili, daha yorgun ya da daha kaygılı olabilir. Terapist olarak bir aileye baktığımızda, "Bu kişi üzüntülü, demek ki daha fazla etkileniyor" gibi bir yaklaşım içinde bulunmayız, çünkü her ailede her bireyin ortada olan durumdan etkilendiği gerçektir, sadece ifade etme şekli farklıdır. Bir bireyin "kötü" hissettiği bir ailede yani sistemde, diğerlerinin tamamen iyi oluşundan bahsetmek imkânsızdır. Duygu ya da semptomu daha fazla ortaya koyan kişi, aslında sistemin bir dışavurumunu sağlar, bir şeylerin yolunda olmadığına dikkat çeker. Böylece aile, bir terapistin de desteğiyle sıkıntılı olan konuları çözme ve bir bütün olarak iyileşme ve hayatı daha keyifli götürme fırsatı bulabilir. Aile içinde kişilerarası dinamiklerin nasıl işlediği aile terapisinin esas konusudur, çünkü bu dinamiklerin işleyişi sonunda ailede bir kişi "üzülen, kırılan, yorulan", diğer kişiler de bu kişiyi "üzen, kıran, yoran" pozisyonunda görülebilir. Genellikle aileler bu noktada terapiye gereksinim duyarak yardım almaya gelir, çünkü farkında olmadan girdikleri bu mağdur/zalim, yani "sorunlu olan ve sorunlu kişiye katlanan" döngüsünden kolay kolay çıkamazlar.

Bu durumla ilgili bir örneği bizlerle paylaşabilir misiniz?
Örneğin, aileler bazen "Okula gitmek istemiyor, çok öfkeli, çok içine kapanık, sürekli ağlıyor, geceleri korkuyor, tuvaletini kaçırıyor" gibi çeşitli şikâyetlerle çocuğunu terapiye getirir. Eğer çocukta patolojik ya da fizyolojik bir bulgu yoksa, aileyle çalışmaya başladığımızda çocuğun genellikle aile içindeki çatışmalara tepki olarak semptom geliştirdiğini görürüz. Aile içi sıkıntı yaratan çatışma ve gerginlikle çalışıldığında, çocuğun gösterdiği semptomun azalarak ortadan kalktığı görülür. Bu açıdan bakıldığında, terapiye getirilen sorunun ya da semptomun aslında ailenin bir bütün olarak toparlanmasına, tüm üyelerinin iyi ve keyifli hissedişiyle yaşam kalitesinin artmasına doğru giden yolu gösterdiğini söyleyebiliriz.



FUNDA BAYSAL
Aile ve Çift Terapisti, Psikoterapist Funda Baysal, İstanbul Üniversitesi Aile ve Evlilik Danışmanlığı Eğitimi Bölümü'nde eğitmen ve süpervizör olarak çalışıyor.

Semptomların aile bireylerinden birinin üzerinde yoğunlaşmasının sebepleri neler olabilir?
Semptomun türünü yani ortaya çıkan sıkıntının türünü belirleyen en önemli noktalardan biri, aile üyelerinin önceden belirlenmiş olan rolleridir. Ailenin "sorun çözen" kişisi, ailenin "en hassas" üyesi gibi bazı tanım ve roller zaman içinde insanlara yapışır kalır. Bu kişiler onlara atfedilen bu roller sebebiyle semptom geliştirmeye, kişilik >>

ISTOCK

>> yapısı ve ailesel miras açısından daha yatkın olabilirler. Örneğin, "sorun çözen" kişi depresif olmaya ve duygusal yorgunluğa yatkın olma eğilimi gösterirken, ailenin "en hassas" kişisi tekrarlayan mide ağrısı gibi gastrointestinal şikâyetler ya da panik atak gibi kaygı bozuklukları geliştirebilir.
İki köken ailenin yani annenin ve babanın, kendi ailelerinden getirdikleri özellikler, ilişki biçimleri, ilişki mesafe ayarları gibi dinamikler de semptomun hangi aile bireyi üzerinde yoğunlaşacağında belirleyicidir. Yani sosyal genler etkilidir ve yansıtılmış beklentiler bazı üyelere daha çok etki etmeye eğilimlidir.

Mutsuzluklarını ifade eden bu ailelerin ortak özellikleri var mıdır?
Tabii ki... Sosyoekonomik ve kültürel seviyede çok geniş bir yelpazede danışanımız var. Üniversite hocasından öğrenciye, cerrahtan temizlik görevlisine, polis memurundan psikoloğa... Herkesin bir ailesi var ve kendi başına kendi kaynaklarını kullanarak çözemediği sorunlar yaşayabiliyor.
Bu sebeple size ailelerin ortak özelliklerini anlatmaktansa bize getirdikleri ortak problemlerden bahsedebilirim.
Her şeyden önce söylemek gerekir ki terapi almaya gelen bu aileler normal ailelerdir. Normal bir aile, sağlıklı bir ailedir, önüne ne çıkarsa çıksın gelişmeye devam eder. Her ailede yaşam döngüsünden kaynaklanan bir stres vardır ve bu stresi sağlıklı ailelerde bütün üyeler yaşar. Kişilerarası ilişki dinamiklerinde sıkıntı olan ailelerde bir disfonksiyon yani işlevini yerine getirememe durumu gelişebilir. Bu durum, ailenin sağlıklı olmadığını ya da normal olmadığını göstermez, herkesin yaşadığı ve yaşayabileceği sorunların üstesinden daha kolay gelmek için destek alabilecek farkındalık seviyesinde olduklarını gösterir.
Bir disfonksiyonun türü öncelikle ailenin bize aile yaşam döngüsünde hangi dönemde geldiğiyle bağlantılıdır. Eğer yeni evli bir çiftse, ilk 3-4 sene içinde, genellikle yeni oluşturulan bu ailenin kimin orijin ailesini model alacağıyla ilgili çatışma vardır. Her iki eş, kendi köken ailesinden getirdiği alışkanlıkların ve davranma biçimlerinin "normal" olduğunu düşünür ve karşı tarafın kendisininkine adapte olmasını bekler. Bu çatışmalar aslında son derece normaldir ve hatta sağlıklıdır; bu çatışma eğer olumlu bir şekilde atlatılırsa bu yeni ailenin ortak dili ve yaşam biçimi oluşur; çift orta noktada bir yerde buluşur. Terapiye bu aşamada gelen birçok çift bu çatışmanın stresini kaldıramadığı için destek almaya gelir; terapi süreci bu adaptasyonu hızlandırır ve kolaylaştırır.
En yaygın karşılaştığımız problemlerden biri, aile gelişiminde belli dönemlerde tıkanmışlıklar

Bir aile ve çift terapistinden tavsiyeler

Elbette her tanım ya da tavsiye bütün ailelere uymayacaktır, ancak Funda Baysal, ailelerle uzun yıllardır yaptığı çalışmalar ışığında okuyucularımıza şu tavsiyelerde bulunuyor:

- Çatışmadan kaçınmayın. Sağlıklı çatışarak hem birey, hem aile olarak gelişip özgürleşiriz.
- Konuşun, konuşun, hep konuşun ama bir konuyu fazla uzatmayın.
- Ailenin bütününü etkileyecek kararları beraber alın, kimse arkada kaldı mı hep kontrol edin. Mutlu ve sağlıklı bir ailede herkes birbirinin iyi oluş halini takip etmekle yükümlüdür.
- Bir arada ama ayrı olabilin. Birbirinizin yaşam alanına ve sınırlarına sevgiyle saygı gösterin, kendisi korumuyorsa siz karşınızdakinin sınırına sahip çıkın.
- Haklı haksız, doğru yanlış skor kartları tutmayı bırakın, mutlu olmak haklı olmaktan daha keyifli.
- Ailedeki her birey, her role dönemsel girebilir, esneklik dayanıklılık getirir, önyargılı olmayın. Değişen ihtiyaçlara yönelik şekil alın, sevmezseniz sıkılmayın, yeniden şekil alın.

olmasıdır. Çift evlenir ama bir türlü çocuklu olma aşamasına geçemez ya da çocuk yaparlar ama çocukları ergen olduğunda onların artık ayrı bir birey olduğunu, yetişkinliğe geçmeye hazır olduklarını kabullenemezler.

Aileleri terapiye getiren sık yaşanan bir problem de durumsal streslerdir. Aile ciddi bir kaza geçirmiş olabilir, aile üyelerinden birinin ya da yakın akrabanın ölümünü yaşayabilirler. Ailede yaşanan bir iflas durumu, güvenlik duygusuyla ilgili birçok noktayı sarsar, genelde çok sonrasında, maddi durum düzeldiğinde bile, aileleri destek almaya iten etkilere sebep olabilir. Durumsal stresler genelde aile içinde soruna sebep olur, çünkü her birey farklı tepkisellik ve hassasiyet geliştirir. Eşlerden birisi belli bir durumu, örneğin yas halini daha rahat atlatırken diğeri atlatamayabilir. Bu eşzamanlılık bozulması, aile içi kopmalara ve "kimse beni anlamıyor" duygusuna sebep olduğunda terapi desteği aile bireylerinin yeniden iletişimini artırarak sürecin daha hızlı atlatılmasını sağlar.

Ailedeki sorunların odaklanmış göründüğü bireyi iyileştirmek neden yeterli olmayabilir?

Aslında bazı durumlarda yeterli olabilir! Tabii ki en ideal durum, yaşanan sorunla ilgili tüm aile bireylerinin terapi sürecine katılmaya ve terapistle çalışmaya istekli olmalarıdır. Bu gerçekleştiğinde, bütün ailenin kendisini daha iyi hissetme haline daha kolay ve daha hızlı ulaşabiliriz. Şizofreni gibi özellikle patolojik bir tanı söz konusu değilse, semptom ya da sorun bireyin bireysel sorunu değildir, sistemin yani ailenin sorunsalıdır. Beraber farkındalık geliştirmek en keyifli süreçtir; aile üyelerini yakınlaştırır. Patolojik bir tanının söz konusu olduğu durumlarda da ailenin tamamıyla çalışmak, tanı alan kişiye sağlam bir destek ağı sağlayarak günlük hayata daha kolay dönmesini sağlar.

Ancak sık yaşanan bir durum, aile üyelerinin bir kısmının ya da eşlerden birinin çeşitli sebeplerle terapi desteğini kabul etmek istememesidir. Bu durumda, sıkıntı yaşayan kişi terapiden tek başına gelse fayda sağlayıp sağlayamayacağını sorgular. Böyle bir terapi sürecinde bireysel çalışma sürdürülse de sistemik terapi ekolünden faydalanılabilir. Kişi terapiye tek gelse de, sistemik

Her ailede yaşam döngüsünden kaynaklanan bir stres vardır ve bu stresi sağlıklı ailelerde bütün üyeler yaşar.

çalışmak isteyen terapist için aslında kişinin bütün ailesi, arkadaş çevresi, iş ortamı yani kişinin dahil olduğu tüm sistemler çalışılmaya hazır şekilde temsili olarak terapi odasına kişiyle beraber gelir. Klasik psikoterapi ekollerinden farklı olarak sistemik terapi modeli, çeşitli alan ve zamana dair bilgi toplama ve bu bilgiyi danışanın faydasına kullanmayı hızlı gerçekleştirir. Terapideki bireyin düşünce ve davranış süreçlerinde farklılık oluştuğunda, bu aile ortamına ve kişinin dahil olduğu tüm sistemlere yansır. Danışanın etrafındaki kişiler, genellikle farkında olarak ya da olmayarak, danışana göre farklı şekil almaya başlar. Tüm aile bireylerinde farkındalık oluşmasa da aile ya da çift takıldığı noktadan kurtulup hareket etmeye ve değişmeye başlar. Değişim aslında doğaldır ve zaten hep vardır. Sistemik terapi araç olarak bu değişimi kullanır, farkındalık şart değildir çünkü. Bu tarz çalışmak biraz daha uzun sürse de sağladığı fayda üst düzeydedir.

Bir anlamda, belirtileri üzerinde taşıyan aile bireyinin aileyi iyileştirmede bir rolü olduğu düşünülebilir mi?

Kesinlikle düşünülebilir. Sıkıntılı duygulanım ya da semptom geliştiren kişi, sistemde "hasta" olan değildir; bir şeyler yolunda gitmiyor uyarısı olarak ailenin öncelikle yardım almasını sağlamış olandır. Belirtileri üzerinde taşıyan aile bireyi, terapiste "işe" nereden başlayacağını gösterir. Terapistin bir nevi bulmaca çözmek gibi takipte bulunacağı malzemeyi verir. Böylece aile, terapist eşliğinde sıkıntılı olan konuları çözme fırsatı bulur, gelişerek yoluna devam eder. Hayatın tamamına bakıldığında genelgeçer bir gerçekle uyumludur bu durum: Her gelişme ve her büyüme, sancılı bir sürecin sonunda ferahlığa çıkar. Ergenliği tüm sıkıntısıyla doya doya yaşamış birinin sağlam bir yetişkin olma olasılığı, ergenlik çatışmalarını hiç yaşamamış birisine göre oldukça yüksektir.

AİLE TARZINIZ HANGİSİ?

Değer yargılarına derinden bağlı veya daha rahat; kendi içine kapalı ya da yeniliklere açık... Terapist Robert Neuburger, aile tiplerini dört ana grupta topladı. Hangi aile tarzına sahip olduğunuzu keşfedin.

Koraylarda şaşkınlık hâkim, çünkü 65 yaşını geçmiş olan anneannesi ve dedesi boşanıyorlar. Pervinlerde ise, en küçük kardeş son 10 senedir diğer kardeşleriyle konuşmuyor ve kimse bunun sebebini bilmiyor. Eceler ise zor bir dönemden geçiyor. Baba işten çıkarılmış ve herkes onun için çok endişeleniyor. "Ailelerin moralleri" de bireylerinki gibidir; havalar hep güzel olmayabiliyor.

Sizin ailenizde durum nasıl? Ailenizin genelde dengeli ve hem krizleri aşabilme hem de iyi anların keyfini çıkarabilme kapasitesine sahip olduğunu düşünüyor musunuz? Hatta konusu açıldığı zaman spontane olarak ilk hangisini düşünüyorsunuz: Ebeveyniniz, kardeşleriniz ve diğer yakın akrabalarınızdan oluşan, içine doğduğunuz, seçme şansınız bulunmadığı için tabi kaldığınız aileyi mi; yoksa eşiniz, çocuklarınız ve torunlarınızla yarattığınız kendi kuş yuvanızı mı? Bazen kendinizi bu ikisi arasında kalmış hissetmiyor musunuz? Bu sorulara içgüdüsel olarak vereceğiniz cevaplar önemli birer gösterge. Kendinizi konumlandırdığınız yeri ve sizin için referans değeri taşıyan insanları ortaya çıkarıyor.

Büyük ihtimalle çoğumuzun aklını kurcalayan ideali aramakla meşgulsünüz siz de: Herkesin potansiyelini ortaya çıkaran dengeli bir ailede yaşamak ve özellikle de kendiniz için yaşamak!



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ UWE KREJCI

Süzgeç aile

Canlı, hareketli, kendine güvenli ve bazen fazla da olsa dışarı açık bir aile.

Dışarıdan gelen yeni fikirleri heyecanla karşılar ve kapısı her zaman aileye, arkadaşlara, babaanne ve anneannelere açıktır. Süzgeç aile, hayatın getirdiklerine güvenle bakar. Bazen başkalarının fikirlerine ve öğütlerine o kadar açıktır ki aile mahremiyeti neredeyse varoluşunu kaybeder. Aile çemberi içinde söylenen her şey dışarıda da söylenebilir veya tam tersi de mümkündür. Bu tip ailelerde önemli kararlar baskın karaktere sahip aile dışı bir üye tarafından bile alınabilir.

Avantajlar: Dışardan gelen birçok katkıyla beslenir, canlı ve yaşayan bir ailedir, çoğunlukla fikir alışverişine, tartışmaya ve hayal kurmaya açıktır.

Dezavantajlar: Eğer belirli bir yakınlık etrafında yeterince birleşilmezse, ailenin bütünlüğü riske girebilir. Ortak saatler ve ritüeller yok olabilir; yemekler beraber yenmez, sabah evden kim kaçta çıktı bilinmeyebilir. Her fikir mümkün olduğundan, erkek çocuklar evin salonunu motosiklet tamir atölyesine çevirebilir! Aile bireyleri psikolojik açıdan acı çekebilecek kadar dışarıdan etkilenebilir. Ayrıca terapötik dünyaya çok fazla ağırlık verirler. En küçük bir karar için bile temas kuracakları psikolog, eğitimci ve uzmandan tavsiyeler isteyebilirler. >>

Kale aile

İzole yaşar. Dikkat, boğulma tehlikesi!

Kendi içine kapalı yapısıyla dış dünyayı reddetme ve hatta küçümseme eğilimindedir. İçeriden zayıf olduğu için etrafına duvarlar inşa eder. Bu duvarlar dışarıdan korunmak için örülür, çünkü içeride o kadar kuvvetli değildir ve dışarıyı düşman olarak algılar.

Avantajlar: Bir aile, kendi içinde yönetmeliği bulunan ve içeri alınacakları belirleyen sınırları olan bir sistem olmalıdır.

Dezavantajlar: Dışarı çok kapalı bir ailede, diğerlerinin bakışından uzak olmasının da etkisiyle, fiziksel veya psikolojik şiddet, hatta cinsel istismar gibi sapkın tutumların gelişme riski çok fazladır. Dış ölçüt referanslarının bulunmaması körlük yaratır ve bazen yıllarca şiddetin devam etmesine izin verir. Ailenin izolasyonundan yararlanan aile üyelerinden biri bu durumun doğal ve tüm ailelerde uygulanmakta olduğunu söyleyerek ya da çocuğun algısını reddederek sapkın davranışlarda bulunabilir. Bu kişiler, "Yaşadığın şey aslında gerçek değildi, sen onu hayal ettin, kimse sana inanmaz" gibi ifadeler kullanabilir.

İdeolojisiz aile

Güçlü bir duruşu yoktur; herkes kendininkini yaratmak zorundadır.

Ebeveynler belirli inançları ileri sürmeme eğilimindedir. Psikolojik olarak kendi ailelerine çok fazla bağlı kalmışlardır ya da tam tersi köklerinden kopmuşlardır. Ve kimse tarafından kabul görmemiş oldukları için, kendileri de yetişkin olduklarında, ailelerini belirli bir çerçeveye koymak için bazı sıkı standartlar yürürlüğe koymayı başaramazlar. Genellikle hayatın üzdüğü zayıf ideolojili aile, artık yeteneklerine inanamaz hale gelir.

Avantajlar: Bu tür aileler, aile bireylerinin üzerinde fazla baskı yapmaz, bu da herkesin kendi yaşam felsefesini icat etmesi için büyük bir özgürlük sağlar.

Dezavantajlar: Bu kategoride, çocuğa herhangi bir bilgi ya da deneyim aktarımı yapmadan, çocuğun doğal haline bırakılıp kendi başına büyüyebileceğine inanan ebeveynlerle karşılaşırız. Bu tür anne-babalar kendilerini küçük tiranlarla karşı karşıya buluverirler. Otonomiye ulaşmak bu tür ailelerde daha zordur, çünkü aile bireyleri güçlü aidiyet duygusunun eksikliğini gidermek için birbirlerine yakın durma ihtiyacı duyarlar. Ergenlik döneminde, bu ailelerin gençleri tehlikeli davranışlarda bulunma riski taşır. Var olmak için, tehlikeli bir biçimde araba kullanarak, ekstrem sporlar yaparak, uyuşturucu kullanarak ve hatta yasa dışı davranışlara yönelerek kaderlerini sahneye koyacak davranışlarda bulunurlar.

Fanatik aile

Bazen gerçeklikte küçük düzenlemeler yapan, katı sınırları olan grup.

Geleneksel olarak, din, politika veya ahlak konularında çok güçlü inançları vardır. Bu inançları günlük hayatlarını etkiler. Kıyafet, kullanılan kelimeler, yemek kuralları gibi konularda oldukça katı talimatları takip etme eğilimdedirler. Aynı zamanda pazar günü kahvaltısı veya beraber tatile çıkmak gibi ritüellere bağlı olurlar.

Avantajlar: Çok düzenli bir gruba ait olmak, dış dünyaya karşı güçlü bir beraberlik hissi sağlar ve bu his bir üstünlük duygusuna kadar gidebilir. Gerçek bir otonomiye ulaşmaya yardımcı olabilir, çünkü dünyanın diğer ucunda bile güven hissi duyulur.

Dezavantajlar: İdeoloji ne kadar fazla olursa, gerçekliğin inkârı ve körleşme o kadar fazla olur. Güçlü ideolojilere sahip ailelerde, bir akrabanın hapse girmesi ya da bir diğerinin intihar etmesi gibi rahatsız edici olduğu düşünülen gerçekleri saklamak için, bunları aktarırken yalan söylenebilir. Gerçekliği grubun değer yargılarına daha uygun bir hale getirmek için farklı gösterme eğilimindedirler. Ailenin bütün fonksiyon bozukluklarını üzerlerinde taşıyan bazı aile bireyleri için ödenecek bedel çok ağır olabilir.

Ailenizdeki dramı sonlandırın

Bazı aile grupları diğerlerinden daha fazla kaderin izini taşır. İflas, ihanet veya teselli edilemez bir ölüm onları hayattan koparır. Başlarına gelen kötü olaydan sonra tekrar ayağa kalkmalarına yardım etmek adına Psikiyatr ve Psikanalist Robert Neuburger, bu acılarla başa çıkılabilmesi için üç yeni bakış açısı sunuyor.

Bu ailelerin ortak özellikleri neler? Öncelikle geçmiş, şimdiki zamandan daha önemlidir. Soykırım, cinayet, ensest, iflas, boşanma, intihar gibi göreceli olarak dramatik bir olayla bağlantılı yaşanan bir travma jenerasyondan jenerasyona aktarılarak ailenin inançlarına, doğrularına, güvenlik duygularına ve grup kimliklerine saldırmıştır. Ebeveynler çocuklarına mutsuzluk, acı ve suçluluktan başka bir şey aktarmayı başaramazlar. Robert Neuburger, bu ailelerin hayata geri dönmesini sağlayacak tavırlar üzerinde çalışıyor ve üç büyük terapötik prensip sunuyor.

Yeniden tanımak: Ailenin dışındaki bireylerin, yani sosyal veya politik makamların, arkadaşların veya terapistlerin, yaşanan acının gerçekliğine olan inançlarını onlara ifade etmeleri gerekir.



ROBERT NEUBURGER

Psikiyatr, Psikanalist, Çift ve Aile Terapisti Robert Neuburger genç bir psikiyatrken, depresyon, şizofreni, anoreksi gibi bazı ruh hastalıklarının genetik sebeplerden uzak olmakla beraber, özellikle ailedeki travma yaşantıları ile bağlantılı olduklarını keşfetmişti.

Yeniden mitleştirmek: Bu ailelerin kendilerini tamir etme kapasitelerine tekrar kavuşmalarına yardım etmek gerekir. Travmanın tam ortasında, geleceğe yönelik planları olan bir aile olarak var olma hakkını yeniden kazanma nedenlerini anlamaları sağlanmalıdır.

Yeniden ritüelleştirmek: Ölüm yıldönümlerinde mezarlık ziyaret etmek gibi bazı ritüellerin işlevi, güncel aileyi geçmişteki aileye bağlamaktır. Travmatik ailelerde, ritüel travmayı hatırlattığı için ortadan kaldırılmıştır. Bu acı yerine, ne kadar ağır ve boğucu olsa da sessizlik tercih edilir. Aile bireylerinin dayanışma içinde yapabileceği birtakım ritüelleştirilmiş eylemleri bu ailelere sunmak, yaşanan dramın ağırlığını hafifletmeyi sağlar.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ THOMAS BARWICK

PAYLAŞIMLAR

YENİ RİTÜELLER YARATIYORLAR

Doğum günü partileri ve bayram yemekleri artık kâfi, modern aileler yeni ritüellerin arayışındalar. Bu ailelerden beşi bize iç dünyalarını açmayı kabul etti ve yaşamlarındaki "küçük ama güzel" mutluluk tariflerini bizimle paylaştılar.

Ritüeller, hem bağ kurup hem de özel hissetmeyi sağlarlar. Dolayısıyla aile hayatına çok yakışırlar. Ancak aramızdan hatırı sayılır bir çoğunluğa göre bazı ritüellerden naftalin kokusu geliyor. Amerikalı Psikolog Kathleen Wall'a göre problem, ebeveynlerin kendi kurdukları ailelerde, gençliklerinde zaten anlamsız buldukları geleneklerin kopyalarıyla karşı karşıya kalmaları. Pazar sabahının sucuklu yumurtası artık belki de bağ kurmaya ve geliştirmeye yetmiyor. Yeni ailelerin ilişkisel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için bu modası geçmiş ritüellere yeni bir soluk katmak gerekiyor. Beraber olmanın yeni yollarını bulmak gerek; evet ama nasıl? Kathleen Wall'a göre, klan arasındaki ilişkileri güçlendirmeye yarayan randevular aynı zamanda aile üyelerinin rollerini sağlamlaştırmasını ve dönüştürmesini sağlıyor. Bunlar çoğunlukla iletişim üzerine kurulu toplantılardır. Yaratıcı bir hobiyi, ormanda ya da dağda gezmeyi, hep beraber yemek hazırlamayı içeren ritüeller de aynı şekilde faydalıdır. Her kabilenin kendi özel hikâyesi olduğu için, bizimle ritüellerini paylaşan ailelerde de gördüğümüz gibi, birçok formül mümkün. Ergenler bazen tereddütlü yaklaşsalar da çocuklar gibi yetişkinler de hemen bu etkinliklere dahil oluyorlar. Bu yeni ritüeller ailenin paylaşımda bulunabilmesi ve birbirini dinleyebilmesi için yeni bir alan açıyor. En azından haftada, ayda veya senede bir kez birlikte olmanın tadını sahici bir şekilde çıkarabilmelerini sağlıyorlar.



Doğa yürüyüşleri

Deniz (32) ve kızı Alis (7)

"Doğaya çıkıp yürümek, hatta bazen piknik ve ateş yakmayı da buna dahil etmek, düzenli olarak kızımla baş başa yaptığımız bir etkinlik. Eğer parkur uygun ise hayat arkadaşım, anneannemiz ve dedemiz de bize katılıyor. İstanbul'da yoğun iş hayatından kalan zamanı kızımla nasıl en iyi şekilde geçiririm diye düşünüyordum ve aklıma doğa geldi. İstanbul'dan kırsal kesime taşınınca, doğa yürüyüşlerimiz çeşitlilik kazandı. Bitki keşif gezileri, kumsalda midye toplama yürüyüşleri, zeytin hasat turları, bağ bozumu yardımı, yemiş veya mantar toplama gezileri ile gittikçe zenginleşti. Doğa birbirimize sakin ve huzurlu bir şekilde zaman ayırabilmemizi sağlıyor. Elbette ev içerisinde de film izlemek, kitap okumak, oyun oynamak gibi beraber ve baş başa yaptığımız birçok şey var ama doğada geçirilen zamanın değeri bir başka bizim için. Hem gördüklerimizi paylaşıyor hem de bilgi paylaşımında bulunuyoruz. Kızımın bilmediği, öğrenmek istediği şeyleri aktarıyorum ona. Bunun dışında aklına takılan şeyleri soruyor, hatta benim de konuşmak istediğim konular varsa bu yürüyüşler esnasında konuşmayı tercih ediyorum. Doğa bizim için serbest paylaşım alanı. Kızım doğada büyüdü diyebilirim ve doğa bence en iyi öğretmendir. Doğayı bilen, tanıyan insan birçok farklı şeyi daha net ve detaylı bir şekilde algılayabiliyor. Alis de doğa konusunda çok ilgili ve duyarlı. Doğal güzellikleri sürdürmek ve dünyanın yaşanabilir bir yer olarak kalması için çocuklarda doğa bilincinin gelişmesinin çok önemli olduğunu düşünüyorum ve kızım da bana katılıyor."



Ekransız akşam yemekleri

Güzide (32), eşi Osman (38), kızları Leyla (3) ve Ela (3,5 aylık)

"Akşam yemeklerinde telefon ve televizyondan uzak durmayı evlendiğimizden beri kendi aramızda eşimle beraber uygulamaya çalışıyorduk ama bu ritüel esas anlamını kızımız doğup konuşulanlardan biraz anlayacak yaşa geldiğinde kazandı. Benim kendi ailemde annem herkesin akşam yemeğinde buluşmasına çok önem verirdi.
Bende de bu alışkanlık yer etmiş olacak ki kendi ailemde bu ritüel ortaya çıktı. Bu ritüel bence aile olmanın en güzel hallerinden biri; aile olma duygusunu pekiştiriyor ve evi yuva yapıyor. Özellikle Leyla büyüdükçe anlattığı şeyler ve iletişimimiz beni hem şaşırtıyor, hem mutlu ediyor. Yemeğe birlikte oturuluyor ve sırayla herkes sabahtan itibaren o gün neler yaptığını anlatıyor.
Ayrıca gün içinde en çok mutlu eden, en çok üzen konulardan bahsediliyor. Büyük kızımız birlikte oturup sohbet etmekten çok memnun oluyor.
Birkaç defa bu memnuniyetini benim ve babasının elinden tutup, "Sizinle böyle beraber olmak çok güzel" diyerek ifade etti.
Ayrıca sık sık oturduğu yerden kalkıp babasının ve benim kollarımızı öpüyor. Çocuklarımızdan biri bebek olduğu için henüz katılamıyor ama oturmaya başladığı zaman onu da dahil etmeyi planlıyoruz."



Kamplı seyahatler

Pınar (37), eşi Erkin (40) ve kızları Asya (7)

“Hafta sonları ve yaz tatillerinde fırsat buldukça çoğu kamp konaklamalı olan yolculuklara çıkıyoruz. Yaklaşık 14 yıl önce tanıştık, eşim de ben de doğa sporları ile ilgileniyorduk ve o zamanlar birlikte motosikletle uzun yollar yapmaya başladık. Evlendikten ve çocuk sahibi olduktan sonra da bu yaşam tarzımız devam etti. İşlerimizin müsait olması sayesinde özellikle yazları uzun seyahatler yapma fırsatımız oluyordu. Uzun bir Asya yolculuğumuzda ise kızımız Asya aramıza katıldı. Kızımız 2 yaşına gelince de kamplı yolculuklara devam ettik. Kamp dinlenmek ve birbirimizi dinlemek için muhteşem bir fırsat. Birlikte yemek pişiriyoruz, çalı topluyoruz, yardımlaşma ve dayanışma üst safhada oluyor; mesela Asya çadır kurulmasında çok yardımcı oluyor, en son kampımızda baltayla kazıkları bile çakabildi. Bu sayede Asya doğaya ve hayvanlara karşı korku değil, sevgi besliyor. Bir sürü şeyi kendi yaptığı için özgüveni de artıyor. Bizim unuttuğumuz bir sürü anımızı Asya’nın hatırlaması çok hoşumuza gidiyor. Seyahatlerde farklı kıtalara gittiğimiz için farklı kültürler tanıması Asya’nın gelişimi için çok belirgin sonuçlar doğuruyor. Asya bizimle beraber daha fazla vakit geçirebildiği için çok kalabalık olmayan yerlerde kamp yapmayı seviyor. Orman ve deniz kenarı favori yerleri ve gece yıldızları seyretmeye bayılıyor.”



Kestane ağacı buluşmaları

Ceyda (35) ve eşi Johann (36)

"Kestane ağacı buluşmalarının çıkış noktası eşim Johann'ın ailesinin evlilik yıldönümlerini kutlamak için yaklaşık 15 sene önce düzenledikleri bir etkinliğe dayanıyor. Bütün aile bireylerini ve en yakın dostlarını davet ettikleri bu özel aile gününü bahçelerindeki kestane ağacının altında her sene ağustos ayında organize ediyorlar. Neden kestane ağacı? Eşim, ağacın bulunduğu evde doğup büyüyen dördüncü nesil ve katılan birçok aile bireyi de yine bu evde büyümüş kişiler. Dolayısıyla bu ev ve kestane ağacı ile ilgili herkesin kişisel yaşanmışlıkları var ve aile gününün bu ağacın altında yapılması bir tesadüf değil. Kestane ağacı ismini verdiğimiz buluşmamız bizim için herhangi bir organizasyondan farklı. Haftalar öncesinden o gün hazırlanacak yemek menüsü belirlenir ve test edilir. Gün geldiğinde, yaklaşık 20-25 kişinin sığabileceği büyük bir masa kurulur ve sabahtan akşam geç saatlere kadar sohbet edip oyun oynayarak beraber vakit geçirilir.
Kestane ağacı her sene gerek yaşı, gerek dökülen yaprakları, gerekse içinde barındırdığı hayvanları ile mutlaka sohbet konusu olur.
Herkes kendi istediği şekilde bu etkinliğin organizasyonuna katılabilir. Mesela ben menüye küçük bir Türk mezesi ile katkıda bulunmaya çalışırım. Bütün buluşmaların bende yeri ayrı, ancak en özeli evlendikten sonra bütün ailenin ağacın altında şerefimize kadeh kaldırıp bana 'Aileye hoş geldin' dedikleri gündü. Bu insanlar benim ailem dediğim ve kendimi çok şanslı hissettiğim bir gündü."



Karavanla tatil

Ezgi (39), eşi Tansu (39), kızları Tansa Dora (12) ve oğulları Berk Hira (4,5)

"Biz hayatın her anını doya doya yaşamayı seviyoruz. Dolayısıyla ayın ya da haftanın belirli günleri yaptığımız özel bir şeyler yok. Bizim için her an özel, her gün keşfedilecek yeni bir şey var. Aile yaşantımız tamamen yaşamın her anından keyif almak ve eğlenmek üzerine kurulu. Mutlaka hep birlikte yemek yeriz, yemeğimize TV, telefon veya tablet eşlik etmez. Bu ailemizin temel prensibi. Yemekleri birlikte hazırlarız, birlikte sofrayı kurarız. Evde herkes bir işin ucundan tutar. Aile olmanın, sorumlulukları paylaşmak olduğunu öğrenmeleri bizim için önemli. Hafta sonu zaman sıkıntımız olmadığı için hava durumuna göre günümüzü planlarız. Hava güzelse doğa ile iç içe olabileceğimiz destinasyonları tercih ederiz. Hava kötüyse yeni mekânlar ve lezzetlere yöneliriz. Hiç üşenmeyiz, trafik dinlemeyiz, kilometrelerce gideriz. Ailecek keşfetmek, öğrenmek gibisi yok bize göre. Çocuklarla paylaştığımız ne olursa olsun, verdiği haz her şeye değer.

Bu yaz yeni bir aktivite ekledik hayatımıza. Karavanla Avrupa tatili yaptık. Tansu ile ortak hayalimizdi. Bir haftada, üç ülke, yedi destinasyon gezdik. Toplamda 2 bin km yol gittik. Ve artık bizim için 5 yıldızlı otel tatili bitmiştir. Hayatımızın en eğlenceli tatili oldu. Şimdiden önümüzdeki yazın rotasını düşünmeye başladık. Yaşam felsefemiz, "hayat varılacak bir yer değil, yolculuğun kendisidir" (life is a journey, not a destination). Bu anlayışla özellikle çocuklarımızın yaşam yolculuğunun keyifli ve edinimlerinin bol olmasına öncelik veriyoruz."

"AİLE YEMEKLERİ, KÜÇÜK TİYATRO SAHNELERİDİR"

Bana nasıl yemek yediğinizi söyleyin, size nasıl bir ailenizin olduğunu söyleyeyim. Sosyolog Jean-Claude Kaufmann, sofralarımıza konuk oluyor ve aile bağlarımızla ilgili ipuçlarını gözlemliyor.

Bazı aileler yemek saatini önemser, bazılarıysa direkt buzdolabından atıştırır; televizyon önünde yemek yiyenler de vardır veya sofrada siyaset tartışanlar. Hep beraber toplanılan, ayrıcalıklı olarak sohbete ayrılan yemek ritüelleri aile bağlarının beslenmesini ve bazen de rahatlamasını sağlar. Sosyolog Jean-Claude Kaufmann bu dönüşüm halindeki ritüellerin güncel durumunu ve aile hayatına dair neleri gösterdiğini açıklıyor.

AİLE HAYATININ KALBİ

"Çift arasında veya çocuklardan biriyle kurulan ikili diyaloglar ailede çoktur. Buna karşılık yemek hep beraber buluşabileceğimiz bir zamandır. Sofrada beraber olmak aile hayatının mimarıdır. Nasıl âşık çiftler romantik akşam yemeklerinde buluşurlarsa, aile de kendini yemek etrafında inşa eder. Anneye mutfak alışverişinin bazen zor gelmesinin arkasında göründüğünden daha önemli bir sebep bulunur. Anne, aile bireylerinin her birinin zevk ve arzularını düşünerek, sağlık durumlarını da göz önünde tutarak, aile hayatının kalbini temsil eden bu anı yaratmaya başlar."

HERKESİN TARİFİ FARKLI

"Kişisel mutluluğun mutlak değer olduğu bir toplumda, eylemlerde de kişiselleşme söz konusu olur. Herkes kendi zevklerini, saatlerini ve yerlerini öne çıkarma eğilimindedir. Eskiye göre daha bağımsız olan kadınlar, yemekleri hazırlamakla daha az zaman geçiriyorlar ve besleyici anne rolüne indirgenmek istemiyorlar. Bununla birlikte, ne kadar bağımsızlaşma varsa o kadar da ailenin birleşme anlarına yatırım yapılır. Bu bir cumartesi akşamı veya pazar sabahı olabilir. Bazı aileler için, yemek hazır alınmış olsa bile, önemli olan beraber yemektir. Diğerleri ise ailesel tarihi olan bir tarifin hazırlanmasıyla mutfağa zaman ayıran bir aile bireyini öne çıkarır. Bu eylemlerin çeşitliliği yeni kavramlardır. 'Aile olmak' için herkesin kendi tarifi ve ritüeli vardır. Önemli olan beraber yenilen yemek sayısı değil, yakınlık, ambiyans ve aynı düşünceleri paylaşma hissidir. Örneğin ikinci evlilikle yeniden yapılanan ailelerde çok sık olmayan ve sembolik olarak çok anlam yüklü bu ortak yemeğe karşı beklenti çok büyüktür."

TELEVİZYON HÂKİMİYETİ

"Yemekler bazen uzun sürer. Yüz yüze, göz göze durulan fazla yakın bir konumdur. Bu yakından sohbet zorunluluğu bazen şiddetli olabilir, özellikle bağımsız bir şekilde kendilerini inşa etmek için aile masasından kaçma isteğini sık sık duyan ergenler açısından. Televizyon bir ölçüde bu kolektif baskıdan kaçmayı ve sohbeti zenginleştirmeyi sağlar. Bazen bir film önünde yemek yemek de



“Önemli olan beraber yenilen yemek sayısı değil, yakınlık, ambiyans ve aynı düşünceleri paylaşma hissidir.”

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ STEPHEN SIMPSON

durumu hafifletebilir. Problem, televizyon bütün hâkimiyeti ele geçirdiğinde başlar. Sesi gittikçe daha çok açılır, sandalyeler ona göre konumlanır... Bu sıklıkla çocuklar evden ayrıldıktan sonraki dönemde olur, ekran çocukların yokluğunun getirdiği boşluğu saklar. Bu alışkanlığın yerleşmesine izin verildiğinde, geri dönmek çok zordur.”

MASALARIN YILDIZLARI ÇOCUKLAR

“50 sene önce, çocukların neredeyse sofrada konuşma hakkı yoktu, günümüzdeyse bu durum tamamen zıt yönde. Çocuk konuşmaya başlar başlamaz başrole geçiriliyor ve mutlak yıldıza dönüşüyor. Böylece kendi karakterini keşfetme imkânına da sahip oluyor. Herkesin güldüğü sakar, komik, yalancı veya geveze... Aile yemekleri küçük birer tiyatro sahneleridir. Rol oyununda herkes karakterini ortaya koyarken, kendilerini bastırılmış hisseden ve ‘Bir kelime de ben edebilecek miyim?’ diye düşünen çekingenler için bu neşeli masalar oldukça acımasız olabilir.”

SORGU DEĞİL SOHBET

“Masada sohbet etmek, sorguya dönüşmemesi koşuluyla önemli bir rol oynamaktadır. Aile yemekleri sırasında, ebeveynlerin yapılmamış ödevler, disiplin problemleri veya şüpheyle yaklaşılan ‘Okul nasıl geçti?’ sorusu gibi masaya sinirleri geren konuları getirmeye kalkıştıklarını gözlemledim. Konuşmak, sofrada olmanın çağrıştırdığı biraz geriye dönük, hep beraber iyi hissedilen, neredeyse fetal iyilik halini hatırlatan yumuşak zarfı bazen kırabilir. Beraber yemek yemenin paylaşılan bir mutluluk anı olabilmesi için yemek sakin sözlerle beslendiğimiz sade bir an olmalıdır.”

KONUYLA İLGİLİ DAHA FAZLASI İÇİN

OKUYUN

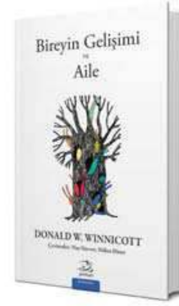
AİLE BAĞLARI

Etkili Ailelerin 7 Alışkanlığı,
Stephen R. Covey, Aura
Kişisel, mesleki ve ailevi sorunların çözümünde ilke merkezli bir yaklaşım benimseyen yazar Stephen R. Covey, "Etkili Ailelerin 7 Alışkanlığı" adlı kitabında anne, baba ve çocukların yanı sıra akrabalar ve yaşlı kuşak arasında nasıl güzel, neşeli ve geliştirici bir aile ortamı yaratılabileceğine dair önemli ipuçları veriyor.



REHBER NİTELİĞİNDE

Bireyin Gelişimi ve Aile,
Donald W. Winnicott, Pinhan Yayıncılık
Kariyeri boyunca 60 bin çocuk tedavi eden Donald W. Winnicott bu kitapta, sosyal hizmet uzmanlarına, ebelere, öğretmenlere ve çocuklarla çalışan diğer kişilere verdiği konferansların bir derlemesini sunarak, aklınızı kurcalayan birçok sorunun yanıtını bulmanızı sağlıyor.



EBEVEYNLERİN BAŞUCU KİTABI

Aileye Rağmen Birey Olmak,
Aylin Göçmen, Siyah Kuğu Yayınları
Hayata dair yaptığımız tercihler, ailemiz tarafından nasıl bir tutumla büyütüldüğümüzle yakından ilgili. "Aileye Rağmen Birey Olmak", çocuk yetiştirme sürecinde anne-babaların yaşadığı güçlükleri aşma konusunda bir rehber niteliğinde.



İLETİŞİM ÇAĞI AİLELERİ

Yeni Kuşak Anne-Babalar ve Çocukları,
Haluk Yavuzer, İlkay Demir, Remzi Kitabevi
Günümüzde değişen değerler ve normların yanı sıra giderek etkisini artıran dijital teknolojinin varlığı da ebeveyn-çocuk ilişkileri üstünde oldukça etkili oluyor. "Yeni Kuşak Anne-Babalar ve Çocukları", değişen koşullar içinde yeni kuşak anne-babaların yetiştirmek istedikleri çocuk modeli ile yetişmekte olan çocuğun anne ve babadan değişen beklentilerini irdeliyor.



KÜLTÜRÜN ETKİSİ

Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi,
Çiğdem Kağıtçıbaşı, Koç Üniversitesi Yayınları
Sosyal psikolojinin kurucularından Çiğdem Kağıtçıbaşı, "Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi" adlı kitabında, kültürün kişisel gelişime etkisini bağlamsal, gelişimsel ve işlevsel bir yaklaşımla ele alıyor.



İZLEYİN



MAYIS SIKINTISI

Nuri Bilge Ceylan'ın ikinci uzun metraj filmi olan 1999 yapımı "Mayıs Sıkıntısı", çocukluğunu geçirdiği kasabaya bir film çekmek için geri dönen Muzaffer'in kasaba halkı ve ailesiyle yaşadıklarını konu ediniyor.

KÜÇÜK GÜN IŞIĞIM (LITTLE MISS SUNSHINE)

Sıradan ve modern bir Amerikan ailesi gibi görünen Hoover ailesi, birbirlerine taban tabana zıt üyeleri ve çatışmalarıyla aslında hiç de öyle değildir. Düzenlenen bir güzellik yarışmasına katılmak isteyen küçük kızlarının hayalini gerçekleştirmek için eski bir minibüse atlayarak yola çıkan aile, yolculuk sırasında aile olmanın ne demek olduğunu yeniden keşfediyor.



Güzellik, seyahat, lezzet: Duygularınıza hitap eden zevkler

Güzellik & Yaşam Stili



Kendimizi iyi hissettiğimiz zaman fiziksel kusurlarımızı görmez gözümüz. O yüzden iyi özelliklerimizi vurgulamak, onları keşfetmek yüzümüzle ve bedenimizle de barışık olmamızı sağlar.

ISTOCK

4 adımda güzelliğinizi keşfedin

Ufak tefek kusurlarımıza rağmen kendimizi olduğumuz gibi kabullenip, görüntümüzle ilgili düşüncelerimizi biraz yumuşattığımızda bizden mutlusu yok. Ama bunu başarabilmek her zaman kolay olmuyor. "Güzel olma" zorunluluğu bizi yoruyor. Önerdiğimiz dört egzersizi deneyerek görünümünüzle barışmaya başlayabilirsiniz.

Kendini güzel hissetmek harika bir duygu" diyor fiziksel görünüme bağlı sorunlar üstüne uzman olan Psikolog ve Psikanalist Sophie Cheval. Bu his tıpkı sevinç, üzüntü veya iyimserlik gibi değişkendir; bir anda ortaya çıkan bu pozitif duygu hızlı bir şekilde kaybolabilir.
Güzellik algımızsa sürekli değişir. "Bu bizim kontrolümüzde olan bir duygu değil, zaten gösterdiğimiz çabayla da herhangi bir ilgisi yok" diyor Cheval. Örneğin kuaförden çıkarken bizi kimse görmeyebilir ve bu yüzden kendimizi mutsuz hissedebiliriz. Cheval, "Güzel olma zorunluluğundan sıyrılamıyoruz" diyor. Ya güzellik ikonlarına benzemeye çalışarak bunun sonucunda hüsrana uğruyoruz ya da bu zorunluluğu görmezden gelmeye çalışıyor ama başaramıyoruz. "Bu da bizi mutsuz ediyor" diye açıklıyor Cheval. Güzel olmak için veya olamadığımızı düşündüğümüzde acı çekiyoruz ve kendimizi bir çıkmazın içinde buluyoruz. Bundan kurtulmak için Cheval, kendi güzellik kavramımızı yaratmayı, bize dayatılanı değil de bizim hoşumuza gidebilecek anlayışı benimsememizi tavsiye ediyor. Cheval, yaklaşımımıza farklı tatmin unsurları eklememiz gerektiğinin altını çiziyor.
Örneğin, kendinizi güzel hissetmek için değil, yoğun iş temponuza birkaç saatlik rahatlatıcı bir mola vermek için kuaföre gidebilirsiniz veya arkadaşınızla spor salonuna daha ince görünmek için değil, birlikte keyifli zaman geçirmek için gitmeyi deneyebilirsiniz.
Bu "kendini iyi hissetme" duygusu, bizi fiziksel kusurlarımızdan uzaklaştırır. Sofroloji Uzmanı Michèle Freud, kendimize olan acımasız bakışımızı değiştirebilecek çalışmalar yapmamızı öneriyor. Kendimize iyi bakmak; nezaket, cömertlik ve fedakârlık gibi özelliklerimizi vurgulamak için onları keşfetmek, hem bedenimiz hem de yüzümüzle ilgili iyi hissetmemizi sağlayacak. >>


Yazı: **Marie-Laurence Grézaud**
Derleyen: **Ceylan Özçapkın, Özge Akkaya**



Kendimize iyi bakmak; nezaket, cömertlik ve fedakârlık gibi özelliklerimizi vurgulamak için onları keşfetmek, hem bedenimiz hem de yüzümüzle ilgili iyi hissetmemizi sağlıyor.



>> Yüzünüzü yeniden keşfedin

Kırışıklıklar yüzünden değil, aynada görmeyi umduğumuz ve gerçekten gördüğümüz görüntü arasındaki fark yüzünden rahatsız oluyoruz. Yüzümüz artık olduğumuz kişiyi yansıtmıyor gibi hissediyoruz. Onu biraz daha parlatmanın yollarına bakalım.

Kusursuz bir gülümseme. Bir koltuğa rahatça oturun ve yüzünüze odaklanarak yavaşça nefes alın. Burnunuzdan nefes alırken dişlerinizi sıkın, nefesinizi verirken dişlerinizi gevşetin. Sonra "O" sesi çıkararak ağzınızdan nefes alın. Nefesinizi verin ve yüzünüzü gevşetin. Dudaklarınızdan "İ" sesi çıkararak nefes alıp verin. Yüzünüz daha da gevşeyecek. Çenenizi iyice serbest bırakın. Alt çenenizi yavaşça sağa sola hareket ettirin. Dudaklarınız direnç göstermeden hafifçe açılıp kapansın. Dudaklarınızı rahat bırakıp yüzünüzde hafif bir gülümseme oluşturun.

İç huzur. Çok değerli bir şeye dokunduğunuzu düşünerek yüzünüze dokunun. Onunla iletişime geçmek için acele etmeyin. En sevdiğiniz kremi titizlikle yüzünüze sürdüğünüzü hayal edin. Her çizginin üzerinden geçiyorsunuz, her kırışıklığı doldurduğunu hissediyorsunuz. Hareketlerin verdiği konfor ve keyfi hissedin. Cildinizin daha yumuşak ve pürüzsüz olduğunu hissediyorsunuz. Şimdi yüzünüze bir bütün olarak odaklanın ve ona bir iç gülümseme yerleştirin. Hiçbir noktasını atlamayın: Alın, göz çevresi, gözler, dudaklar, yanaklar ve çizgilerinizi düşünün. Derin nefesler alıp verin ve her birine kocaman bir gülümseme yerleştirin. En sonunda yüzünüzdeki gülümsemeyi parlaklığın çevrelediğini düşünün. Gittikçe daha da çok ışık saçıyor. Bir daha aynaya bakarken bu deneyimi hatırlayın ve ışığı benliğinizde taşıdığınızı unutmayın.

Bedeninizle barışın

Bedenimizle ne kadar sınırlı bir ilişki kurarsak, ona bakışımız da o kadar sert olur. Duygu eksikliğinden kaynaklanan bu bakış, fiziksel ve duygusal bedenimizi ön plana çıkarır. Michèle Freud'a göre bu egzersizin amacı "istediğimiz" bedene karşılık, "sahip olduğumuz" bedene ulaşmak.

Bilinçli bakış. "Bedeninizin verdiği sinyalleri dinleyip ona gereken ilgiyi gösterdiğinizde, bakış açınız, dolayısıyla vücudunuz değişecektir" diyor Michèle Freud. Öncelikle duşta cildinizden akıp giden, rahatlatıcı suyun etkisini hissedin. Özellikle en az sevdiğiniz bölgelere masaj yapın. Hareketlerinize ve hissettiklerinize odaklanın.

Köklenme. "Kambur bir sırt, kolları birbiriyle bağlamak ve bacak bacak üstüne atmak içine kapanıklık işaretidir. Doğru duruş, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar ve çevreye olumlu bir imaj yansıtır" diyor Freud. Ayağa kalkın, gözlerinizi kapatın, çenenizi serbest bırakın ve ayaklarınızı omuz hizasında açın. Çene, mide ve alt karın aynı hizada olmalı. Her aldığınız nefeste içinize dolan iyileştirici bir enerji olduğunu hayal edin. Her nefes verişinizde ise bu güzel hisleri köklendirmeye çalışın. Sadece beş dakika süren bu egzersizi düzenli olarak yapın ve içinizdeki yeni gücü keşfedin.

Kendinizle diyalog. Uzanın ve gevşeyin. Kendinize şu soruyu sorun: "Şimdi kendimi nasıl hissediyorum?" Her nefes alış verişinizde yaşayan ve nefes alan bedeninizin farkına varın. Her yeni nefeste, rahatlama ve hafifleme gibi üzerinizde yarattığı pozitif etkileri hissedin.





Işığınızı güçlendirin

"İçeri girdiği an ışık saçıyor", "Adeta parlıyor"... Etrafına özel bir ışık saçan insanlar için kullanılan bu cümleleri daha önce duydunuz değil mi?
Bazı insanlarda bu ışık gerçekten vardır. Bu yüzlerine yansır, alımlarından belli olur ve tüm bakışları üzerlerine çekerler. Michèle Freud'a göre kendinizi bu kadar "vurgulayabilmek" için bedensel tavrınız başta olmak üzere görünümünüzü değiştirmelisiniz. "Kendine güvenen insanların başları dik durur, gülümserler ve göz teması kurarlar. Neden bu tavrı benimsemeyelim ki?"

Yaratıcı imgeleme. Kendinizi bir filmde hayal edin. Birisi size hayranlıkla bakıyor ve iltifat ediyor. Başkalarının da katıldığını ve iltifatların arttığını düşünün. Bu sahneyi dikkatlice izleyin.
Bu imgelemeyle bağlantılı her şeyi benimseyebilmek için egzersizi ara sıra tekrarlayın.

İçinize yolculuk. Oturun ve gözlerinizi kapatın. Karnınızdan derin nefes alın ve gevşemeyi bekleyin. Rahatlamanın verdiği huzuru iyice hissedin. İçinize bir yolculuk yaptığınızı ve "aydınlanmanın" kaynağına ulaştığınızı hayal edin. Bu kaynağı, iç parlaklığınızı temsil edeceği için ışık hüzmesi veya sıcak güneş ışınları gibi güven verici imgeler olarak düşünebilirsiniz.
Kendinizi içinizden gelen ve tüm benliğinizin ışık saçmasını sağlayan bu enerjiye bırakın.
Derin bir nefes alın ve bu enerjiye daha çok bağlanın. Artık her ihtiyacınız olduğunda, güveninizi tazeleyecek derin bir nefes almanız yeterli olacak.

Komplekslerinizle başa çıkın

"Fiziksel bir kusura olumsuz yaklaşmak, geçmişte ebeveynlerimizin sevgi veya bize duydukları güven eksikliğinden kaynaklanır" diyor Michèle Freud. Bu egzersizler bizim "nefret ettiğimiz" yönlerimizle barışmamıza yardımcı oluyor. Bazen bu nefret o kadar güçlü oluyor ki mutlu olma şansımızı etkiliyor. Bir psikolog veya davranış bilimleri uzmanıyla iletişim kurmak bu konuda yardımcı olabilir. Titiz bir değerlendirme sonrası endişemizin yoğunluğunu, "kusurumuzun" psikolojik ve sosyal rahatsızlık derecesini tespit edebilirler. Ardından bununla ilgili "bilinçli" bir eyleme geçip onu kontrol altına alabiliriz.

İyimser bakış. İlk olarak, size ait olan sevdiğiniz birkaç fotoğrafınızı seçin. Sonra "Kendime dair sevdiklerim" ve "Kendime dair sevmediklerim" olmak üzere iki liste hazırlayın. Sırtınızı dik tutarak oturun ve kusurlu bölgenizi, örneğin gözaltı torbalarınızı düşünün. Hemen sonra onu sevdiğiniz bir yerinizle, örneğin gözlerinizle bağdaştırın. Rengini, şeklini düşünün ve onlara dokunun. Hatta daha önce gözleriniz için yapılan iltifatları hatırlayın. Bu iyimser yorumların etkilerini tekrar hissetmeye çalışarak bu ana odaklanın.
Bir hareket eşliğinde, örneğin işaret ve başparmaklarınızı sıkarak bu anı hafızanıza kazıyın. Bu egzersizi dört defa tekrarlayın. Kusurunuzu düşünün ve parmaklarınızı sıkarak pozitif imgeleme yapın. Olumlu hislere odaklanana kadar egzersizi sürdürün. Bundan sonra kusurunuz her aklınıza geldiğinde, kendinize dair olumlu yönlerinizi hatırlamanız için parmaklarınızı sıkmanız yeterli olacak.

Kendi güzellik kavramımızı yaratarak, bize dayatılan yerine bizim hoşumuza gidebilecek anlayışı benimsemeliyiz.

İfadenize anlam katın

Kaşlarımız da gözlerimiz kadar kendimizle ilgili çok şey anlatır aslında. Kaşın şekli, o anki ruh halimiz hakkında birçok ipucu verir. Bu yüzden kaş biçimi ve kirpik bakımı ayrı bir özen ister.

Kadınların kendilerini iyi hissetmelerinin en etkili yolu, aynaya baktıklarında hoşlarına giden bir görüntüyle karşılaşmalarıdır. Bu yüzden kaş ve kirpik dökülmeleri hem estetik açıdan hem de sağlıklı bir görünüm için dikkat edilmesi ve önlem alınması gereken durumlardır. Peki, kaş ve kirpik bakımı nasıl yapılmalı? Kaş şekillendirme, kaş boyama ve kirpik bakımına dair tüm merak edilenleri sizler için araştırdık.

Kaş ve kirpik dökülmeleri stres ve bazı hastalıklardan kaynaklandığı gibi yaptırılan yanlış uygulamalardan dolayı da yaşanabilir. Bu yüzden hem dış görünümde hem de bakımda doğallıktan yana olmakta yarar var. Kadınlar son dönemde moda olan kalın kaşlara sahip olmak için birçok estetik uygulama yaptırıyorlar. Kaş konturu, dövme gibi cilt altına kimyasal madde enjekte edilerek yapılan uygulamalar sağlık açısından genellikle tavsiye edilmiyor. Bu tarz uygulamalar, kaş köklerine zarar verebileceğinden kaş dökülmelerine yol açabiliyor. Uzmanlar bu uygulamaların yerine daha doğal bir görünüme sahip olacağınız ve sadece bir defa yaptırmanın yeterli olduğu kaş ekimi uygulamasını öneriyorlar. Yine de yaptıracağınız herhangi bir uygulama için doktora görünüp işin uzmanından tavsiye almanızı öneririz.

Yeni çıkan uygulamaların yanı sıra seyrek kaşlar için uzun zamandır en çok kullanılan taktiklerden biri olan kaş boyamayı da atlamamak gerek. Vaktiniz yoksa ve pratik bir çözüm arıyorsanız, kendi kaş renginize yakın bir ton seçerek hafif fırça dokunuşlarıyla boyayı göz çevresine fazla taşırmadan sürebilir ve doğal bir görünüm elde edebilirsiniz.

Kaş şekillendirme nasıl yapılmalı?

Kaşlarımızın o anki duygu ve bakışlarımızı oldukça etkilediğini düşünürsek, kaşlarınızı kökünden değiştirmeyi düşünmemenizi öneririz. Kaşlar, kendi doğal hali korunarak düzeltilmeli, yüz ve göz şekline göre alınmalıdır.

Sizin kaş şekliniz hangisi?

Yuvarlak yüzler: Kavisli kaşlar yüzü daha uzun göstereceğinden düz kaş yerine kavisli kaşları tercih etmeliler.
Uzun yüzler: Kavis yerine kalın ve düz kaş şekillerini tercih etmeliler.
Küçük gözlüler: İnce kaş yerine kalın ve uzun kaş biçimini kullanmalılar.
Büyük ve yuvarlak gözlüler: Kavisi

ISTOCK

Yazı: **Nilay Uzun İnan**



Stres, ilaç kullanımı, hormonal dengesizlikler ve kötü beslenmeden dolayı kaşlar kaybediliyor. Bu yüzden herhangi bir estetik uygulama ya da cerrahi müdahaleye başvurmadan önce tükettiğiniz besinlere dikkat ederek önlem alabilirsiniz.

azaltıp kaşları kalın kullanmalı ve üstten fazla kaş almamalılar.
Düşük göz yapısı ve göz kapağına sahip olanlar: Kaşları alttan bir sıra almalı ve düz bir şekil vermeliler.

Kaş makası kullanmalı mı?

Eğer kalın telli kaşlarınız varsa, makas kullanmak yerine kaş fırçasıyla kaşlarınızı aşağı doğru tarayarak düzeltin. İnce telli kaş için makasa fazla ihtiyaç duyulmaz. Fırçayla düzelttiğiniz kaşlar sizi memnun etmiyorsa, sadece etrafındaki tüyleri almanız yeterli olur.

Sıra geldi kaş bakımına

Kaşlar en çok stres, ilaç kullanımı, hormonal dengesizlikler ve kötü beslenmeden dolayı kaybediliyor. Bu yüzden herhangi bir estetik uygulama ya da cerrahi müdahaleye gerek kalmadan önce önlem almakta fayda var. Yumurta, havuç, balık, hindi, brokoli, biber ve kayısı gibi besinleri tüketmeye çalışarak günlük folik asit, mineral ve vitamin alımınızı artırabilirsiniz. Küsen kaşlar içinse tatlı badem yağı ve Hint yağı ile hazırlanan karışımları kaşlarınıza sürebilirsiniz.

Kirpik gürleştirme ve bakımı için yapmanız gerekenler

Kirpiklerin gürleşmesi ve bakımı için ilk önce sağlıklı ve doğal olması adına günlük beslenmenizde A, B ve E vitaminlerine mutlaka yer vermeniz gerekiyor. Bunların yanı sıra kaliteli maskara, solüsyonlar ve bazı yağlardan da fayda görebilirsiniz. Peki, bütün bu saydıklarımızı uygularken nelere dikkat etmelisiniz?

- Kaliteli makyaj ürünleri kullanmak cildiniz için oldukça önemli. Kirpiklerinizin yıpranarak dökülmesini istemiyorsanız, doğru maskarayı seçmeli ve ürünlerin hipoalerjenik olmasına dikkat etmelisiniz.
- Makyajınızı çıkarırken kirpiklerinizi hassas bir şekilde temizlemelisiniz. Cildi makyajdan arındırdıktan sonra da kirpikleri nemlendirmesi ve kırılmaların önüne geçmesi için bazı yağlarla bakım yapmanızda fayda var. Yaklaşık bir ay boyunca haftada üç defa badem yağı, zeytinyağı ve kakao yağını kirpiklerinize sürerek gerekli bakımı yapabilirsiniz. Bu yağları yatmadan önce kirpik diplerinize uygulamanız yeterli olacak.
- Kirpik uzamasına yardımcı olan bir diğer yağ önerisi ise lavanta yağı! Maskaranızın içerisine birkaç damla lavanta yağı damlatarak maskaralarda biriken bakterileri öldürmeniz adına yapmanız gereken bakımlar arasında yer alıyor.
- Akşam göz makyajınızı temizledikten sonra, kirpiklerinize vazelin sürerek masaj yapmak kirpik uzamasına yardımcı olan bakım önerileri arasında yer alıyor.
- Kirpiklerinizin kırılmasını önlemenin bir yolu da kirpik kıvırma aletlerinden uzak durmaktan geçiyor.



FARKINDALIĞIN YAŞI *40'lı yaşlar*

Ameliyatsız yüz estetiği ve güzellik uygulamaları daha sağlıklı ve güzel yaş almak için artık pek çoğumuzun yaptırdığı uygulamalar. Yıllardır medikal estetikle ve kadın dünyasıyla iç içe olan bir hekimseniz, işinizi doğru ve başarılı bir şekilde yapabilmeniz için bu dünyanın çığlıklarını iyi algılamanız gerekir.

Somut güzellik için küçük estetik dokunuşlar yanında, ruhsal ve zihinsel güzellik için de iç dünyamıza etkili dokunuşların şart olduğunu söyleyebiliriz. Zihin ve beden ahenginin kadının güzelliğini taçlandırdığını düşünüyorum.

Ruhsal enerji, fiziksel sağlık ve güzellik bir bütündür. Bu dengeyi ve bütünü sağlamak da o kadar kolay değildir. Mutluluk denilen o sihirli sözcüğe aldanıp, sürekli mutlu olmaya çaba sarf etmek ve olmadığını görüp mutsuz olmak ruhsal dengemizi bozan bir durumdur. Mutluluk, sürekli olan bir duygu hali değil, anda yaşanan bir duygudur. Yaşamda asıl önemli olan dengeleri koruma ve yaşamla baş etme sanatıdır. Yaş dönemlerine göre ruhsal, zihinsel ve fiziksel durumumuz değişkenlik gösterir ve yaş ilerledikçe bu denge yerine oturur.

Estetikte 30'lu yaşlar, yeni yeni kişide fiziksel değişimlerin başladığı ve somut güzellik kaygısının daha çok öne çıktığı yaşlardır. 40'lı yaşlar ise hem fiziksel hem de ruhsal değişimlerin başladığı, somut güzellik kaygısından çok, daha kaliteli ve

FOTOĞRAF: SHUTTERSTOCK

FİZİKSEL DEĞİŞİMLERİNİZE RAĞMEN, DİŞİL ENERJİNİZİ DAHA ÇOK HİSSETTİĞİNİZ, AKLIN VE RUHSAL OLGUNLUĞUN EN GÜZEL OLDUĞU BİR YAŞ DÖNEMİ. BIRAKIN DA BU HARİKA DÖNEMİN TADINI ÇIKARIN.

güzel yaş almanın öne çıktığı yaşlardır.

Kadın dünyasını iyi tanıyan bir hekim olarak, gelin biraz bu yaşların dünyasında neler oluyor konusuna benim penceremden bir bakalım. 30'lu yaşlar hayatı tüm çıplaklığı ile yaşadığınız, daha gerçekçi ve sorumlulukları fazlaca üstlendiğiniz bir yaş dönemi. Bu dönem pek çok şeyin iç içe geçtiği, zaman zaman da önceliklerimizi karıştırdığımız bir dönemdir. Kariyerimiz, iş hayatındaki hedeflerimiz, eş, çocuk, aile, sosyal hayat dengesi birbirine karışır. Başkalarının düşüncelerini, eleştirilerini bu dönemde daha çok önemsersiniz. Bu dönem gelecek kaygısının en yoğun yaşandığı dönem diyebilirim. Ben de bir hekim, kadın ve anne olarak itiraf etmeliyim ki, pek çoğumuz için 30'lı yaşlar en dengesiz, en çok egolarımıza yenildiğimiz karmaşık bir yaş dönemi diyebilirim. Yine de 30 yaşın kendine özgü gençlik ve güzelliği...

40'lı yaşlar... İşte kadının miladı!

Farkındalığın tavan yaptığı bir yaş dönemi olan 40'lı yaşlar ve sonrası artık kadının pek çok konuda rahatladığı, yaşamda gerçek anlamda ne istediğini bildiği, özgüveninin en yüksek olduğu bir yaş dönemi. Stresle ve yaşamla daha iyi baş etmeyi becerebilen, dengeleri daha iyi kurabilen, kadının kendini sevmeye ve öncelik vermeye başladığı harika bir yaş döngüsü…

Bu dönemde önceliklerinizi daha iyi belirleyebiliyorsunuz. Egolarınızın rafa kalktığı, sevginin ve aşkın daha önemli olduğunu hissettiğiniz, hayattan daha çok keyif almaya başladığınız bir dönem. Giysi dolabınız bile artık daha renkli ve eğlenceli. Fiziksel değişimlerinize rağmen, dişil enerjinizi daha çok hissettiğiniz, aklın ve ruhsal olgunluğun en güzel olduğu bir yaş dönemi. Bırakın da bu harika dönemin tadını çıkarın.

Sanırım 40'lı yaşlar ve sonrası kadınları, bütünsel gençlik, güzellik ve sağlık kavramının hakkını veren kadınlar. Hayatla kavgaları bırakıp, biraz da ben diyerek, kişisel gelişimin daha öne çıktığı yıllar. Ne diyelim, yaş algınızı değiştirmenizin tam zamanı belki. Yaş almaktan korkmak yerine, sağlıklı ve güzel yaş almaya çalışmak en güzeli.

Çağın ve yaşın değişen bedensel ve ruhsal özelliklerini iyi bilip, değişime hazır olmak ve kabullenmek ilk yapılması gereken şey olmalıdır. Bu değişimi de sağlıklı, bilinçli, akılcı yönetebilmek elimizde. Unutmayın ki yaş değişimlerinde en iyi rehberiniz kendinizsiniz. Yeter ki, fiziksel ve ruhsal dengenin ne kadar önemli ve bir bütün olduğunun farkına varın.

> Yaş algınızı değiştirmenizin tam zamanı belki. Yaş almaktan korkmak yerine, sağlıklı ve güzel yaş almaya çalışmak en güzeli.

Yaşa göre düzenli aktivite, sağlıklı ve kaliteli cinsel yaşam, sağlıklı beslenme, her yıl belirli aralıklarla cildinize yaptıracağınız doğal, küçük estetik dokunuşlar, bol su içmek, düzenli kan tahlilleri, kan sayımları ve taramalarınızı yaptırmak önemli.

Çok okumak, hayatın farkında olarak yaşamak, yalnızca ben demeyip sosyal hayatın içinde de üretken olmak, iyi düşünmek, daha fazlayı istemek yerine sahip olduklarımıza şükretmek, geriye değil ileriye bakmayı başarabilmek.

Menfaatlerin ve ben egosunun gittikçe hâkim olduğu şehir hayatında, olabildiğince hoşgörü ve toleransınızı koruyabilmek, iyilik yapmaktan vazgeçmemek, bağışlamayı bilmek, öfke, kin vb. gibi duygularla ruhunuzu kirletmemek benim için sağlıklı, genç ve güzel yaş almanın ipuçları...

Bunlar her ne kadar kulağa hoş gelse ve ütopik gibi görünse de, hiç de o kadar zor değil. Yeter ki isteyin ve içinde yaşadığınız düzenin çarkına ayak uydurmak yerine, bu kaotik düzende kendinizi koruma ve stresle baş etme yollarınızı bulun. Sihirli formüller aramak yerine, bu sorunun cevabını kendi içinizde aramak en gerçekçi ve doğru olanı. Biz kadınların çoğunun özellikle iş hayatında başta çok keyif aldığı, sonrasında da yavaş yavaş enerji vampirine dönüşen mükemmeliyetçilik algısını biraz değiştirip, grilerle de yaşamayı becerebilmek belki de...

Her şeye ayak uydurabilmenin en önemli şartı, değişime açık olmak ve istemektir. Değişim ve dönüşüm, cesaret ve kararlılık ister... Kaç yaşında olursak olalım, yaşa takılmadan, hayatı ıskalamamak için yaşama bakış açımızı gözden geçirmenin ve değişimin tam zamanı... ■


Dr. Mehtap Bayramoğlu

Dr. Mehtap Bayramoğlu
drmehtapbayramoglu

Yazı: **Laurence Lemoiner**
Çeviri: **Serra Akyüz**

Her güne bir meditasyon

Zihin gücünüzü kullanarak huzuru bulmak aslında sandığınızdan daha kolay. Doğru duruşlar, doğru nefes... **Biraz dinginlik arayanlar için yedi aşamalı bir meditasyon rehberi hazırladık.**

"Bazen stres bizi o kadar sarar ki başı dumanlı dağlar gibi oluruz. Meditasyon yapmak tepemizdeki bulutları dağıtır, gökyüzünün mavisini ortaya çıkarır." Doğu rüzgârları taşıyan bu benzetmeler yazar Marc de Smedt'e ait. Bu meditasyon rehberini hazırlarken onun yol göstericiliğinden yararlandık. Marc de Smedt, zen meditasyonunu Taisen Deshimaru'dan öğrenmiş. De Smedt meditasyonla manevi bir arayışa girenlerin illa dindar olması gerektiğini düşünmüyor ve laik bir bakış açısıyla meditasyonu gündelik sağlık rutinimizin bir parçası haline getirmeyi öneriyor. Meditasyon yapmayı, bedenimize düzenli olarak uyguladığımız bakımın bir parçası gibi görmek gerekiyor; tıpkı temizlenmek için duş almak, güçlenmek için biraz jimnastik yapmak gibi. Zen, tantra, yoga, tai-chi gibi birçok farklı öğretiye başvurmak mümkün, fakat esasında hepsinin temeli ortak: Doğru duruş veya hareket, nefes çalışması, anda kalabilme. Biz rehberimizde yalnızca uygulaması görece daha kolay olan hareketsiz meditasyona yer vermeyi tercih ettik. Uzmanımız De Smedt, aslında meditasyonun kafamızda canlandırdığımızdan daha basit olduğunu vurguluyor ve ekliyor: "Çoğu kişi meditasyonu gözünde o kadar büyütüyor ki sırf bu yüzden onun nimetlerinden faydalanamıyor." Unutmamalıyız ki her gün iki saat lotus duruşunda can çekişmek marifet değil, haftada iki ya da üç kez (başarabildiğimiz bir duruşta!) günümüzden 15 dakikacık ayırıp kendimizi dinginliğe bırakmak yeterli.
Düzenli olarak yapıldığında meditasyon farkındalığımızı dikkate değer biçimde güçlendirir, evrenle daha uyumlu varlıklar olmamızı sağlar.
Rehberimizin sloganı: "Deneyin". Önerilerimizin tamamını katı bir şekilde uygulamaya çalışmayın. Sizin için en doğru olanı buluncaya dek kendinizi keşfedin, kendi yolunuzu izleyin. Marc de Smedt'in de dediği gibi beden neye ihtiyacı olduğunu bilir. Bırakın bedeniniz kendisi için en uygun anı, en iyi köklenebildiği duruşu, kendisini canlandıracak nefesi yine kendisi bulsun. Denemeye, bir şeyleri el yordamıyla aramayıp bulmaya açık olun. Hiçbir yere yetişmiyorsunuz; sadece var olun, tam da şimdi ve burada.

1 DOĞRU ZAMANI BULUN



Günün hangi vaktini seçeceğiniz, tamamen sizin beklentilerinize bağlı. Güne en iyi şekilde başlamak istiyorsanız sabah, günün gerginliğini atmak istiyorsanız akşam, gün ortası şarj olmayı tercih ediyorsanız da öğlen saatlerinde meditasyon yapın. Meditasyon sürecini, yani içinize dönmeyi ve nefesinize odaklanmayı bir kez rayına oturtursanız, artık kafanızı toplamak istediğinizde mekân (metroda, ofiste) ve zaman (bir şey yerken, yemek yaparken) fark etmeksizin meditasyon yapabilirsiniz. İdeal olan, kendine gün içinde belirli bir an ve süre belirleyip (örneğin kahvaltıdan hemen önceki 10 dakika) buna sadık kalmak. Geçirdiğiniz süreyi meditasyon zor geldiğinde kısaltmaktan ya da keyif almayacak noktaya gelene dek uzatmaktan kaçının. Unutmayın ki sebat etmek sürecin önemli öğelerinden bir tanesi.



2 ELVERİŞLİ BİR ORTAM HAZIRLAYIN

Her zaman aynı yerde ve tercihen sessiz bir ortamda, bir duvarın karşısında oturarak meditasyon yapın. Dikkatinizi çekecek ve aklınızı meşgul edecek şeylerden uzak durmaya çalışın. Yere bir kilim sererek, bir mum veya tütsü yakarak daha sakinleştirici bir ortam yaratmanız mümkün. Her meditasyon seansınızda rahat kıyafetler giymeye dikkat edin ve ayakkabılarınızı çıkarmayı unutmayın. Fonda enstrümantal bir müzik çalmak da size iyi gelecek. >>



3

RAHATLAYIN

Meditasyona başlamadan önce, kendinize ufak bir rahatlama zamanı ayırın. Sırtüstü uzanın, gerinin, esneyin. Gözleriniz kapalı bir şekilde burnunuzdan sakin ve derin nefesler alıp verin. Karnınızı serbest bırakın; nefes alırken şişsin, nefes verirken insin. Yere değen uzuvlarınızı (topuklar, baldırlar, kalçalar, omuzlar, kafatasınızın arkası, dirsekler, avuç içleri...) ve onların ağırlığını hissedin. Ayak parmaklarınıza odaklanın; gerginliğinin farkına varın ve onları rahatlatın. Aynı şeyi bedeninizin tamamı için tekrarlayın. Bacaklarınızdan bel ve sırt bölgenize, oradan da ensenize doğru ilerleyin, sonra kollarınızdan parmaklarınıza doğru geri inin. Eklemlerinizi serbest bırakın. Havada süzüldüğünüzü hissedin. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın, tavanda bir noktaya sabitlenin ve ardından doğrulun.
Meditasyondan önce ve sonra "gassho" pozisyonunu muhakkak yapın; avuç içlerinizi yüzünüzün önünde birleştirin ve hem odaklanmak için hem de meditasyon seansınıza bir saygı ifadesi olarak başınızı ellerinize doğru eğin.



4

DURUŞUNUZU SEÇİN

Budist gelenekte genelde lotus veya zazen duruşunda meditasyon yapılır. Sert ve yuvarlak bir yastığın (zafu) üzerinde, dizler yerde, sol ayak sağ uyluğun, sağ ayak da sol uyluğun üzerinde, tabanlarınız gökyüzüne bakacak şekilde bağdaş kurarak oturulur. Unutmadan not edelim; Buddha bu duruşta, tıpkı bir dağ gibi kıpırtısız kalarak uykuya dalarmış. Eğer fazla esnek değilseniz, kendinizi zorlamayın. Unutmayın ki bedeniniz zihninizin durağanlık, doğruluk ve açıklığa yönelmesi için bir araçtır ve duruşunuz da yalnızca bu amaca hizmet eder.
Lotusta zorlanıyorsanız, yarım lotus duruşu (bir baldırınız diğerinin altında kalacak şekilde bacaklarınızı kıvırarak oturma), kolay duruş (her bir ayak tabanı diğer bacağın uyluk ve baldırının arasına sıkıştırılarak bağdaş kurma) veya bağlı açı duruşunu (ayak tabanlarını birleştirip kasık kemiğine doğru çekerek oturma) deneyebilirsiniz. Bunların dışında dizlerinizin üzerine gelip tabanlarınızın üstüne ya da bir sandalyede arkanıza yaslanmadan tabanlarınız yere basarak oturabilirsiniz.
Hangi oturuşu seçerseniz seçin, mutlaka kendinizi hafifçe geriye vererek dik bir duruş sağlayın. Bu şekilde omurganızı açmış ve Güneş Sinir Ağı çakranızı (solar pleksus) rahatlatmış olacaksınız. Çenenizi ve omuzlarınızı sıkmayın. Sol elinizin üstü sağ elinizin avuç içine gelecek şekilde ellerinizi üst üste koyarak karın bölgenizdeki hara enerji merkezine (göbek deliğinin üç parmak altına) yerleştirin. Başparmaklarınız birbirine değsin; elleriniz, yaşamın kaynağı olarak kabul edilen yumurta şeklini alsın.
Bir süre sonra kas seğirmeleri gözlemleyebilirsiniz; bu rahatsızlığın kaslar açıldıkça kendiliğinden geçmesi kuvvetle muhtemeldir. Geçmezse duruşunuzu değiştirin.



Söyleyin, dinleyin

Düşünceler yer değiştirir, dağılır, olmayan şeyleri varmış gibi bile gösterebilir. Bu zihinsel sürecin önünü kesebilmek için yoga geleneğinde mantralara başvurulur. Mantra okurken o meşhur om sesi veya “Shri Râm, jai Râm” gibi kutsal sözler ezberden fısıltıyla ya da içimizden tekrarlanır. Mantra, aldığımız nefesi mümkün olduğunca uzun bir şekilde verirken okunur. Titreşim gücüyle zihni boşaltmaya ve huzur bulmaya yardımcı olur. Zen geleneğinde ise aynı amaç için koanlar kullanılır. Bunlar paradoksal, bilmecemsi sorulardır. Örneğin, “Birbirine çarpan iki elin sesini biliriz. Ya tek bir elin sesi nedir?” gibi. Mantralar düşünceleri dağıtmaya yararken, koanlar tam tersine meditasyon yapan kişinin düşünce sınırlarını zorlar ve onu zihinsel bir duvara çarptırır. Sonuç itibarıyla her iki yöntemde de zihin gündelik çalkantısından uzaklaşır ve sakinleşir.



5 BAKIŞLARINIZI AYARLAYIN

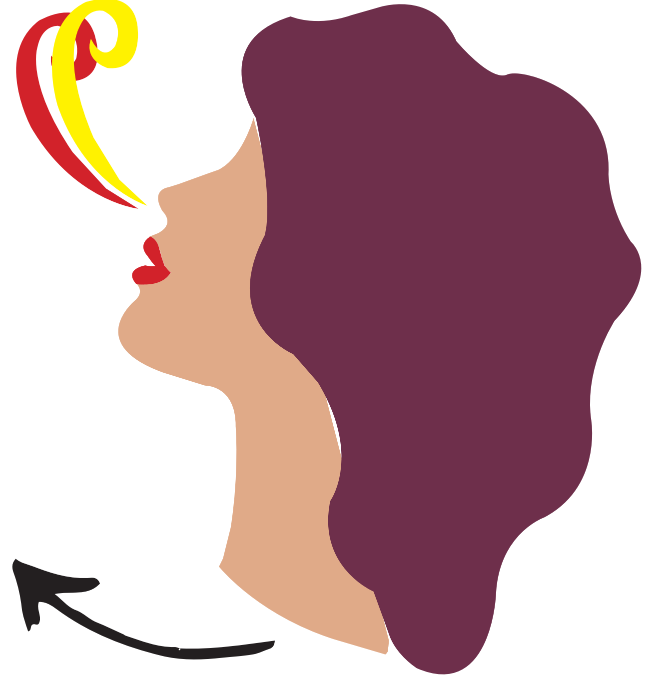
Meditasyonda genelde gözler yarı kapalıdır; bakışlar bir metre önümüze yönlendirilir ama sabitlenmez. Amaç gözlerimizi, etrafımızdakilerden kopmadan içimize dönebilecek kadar kısmaktır. Meditasyona başlarken etrafınızdaki bir nesne veya ışık dikkatinizi dağıtıyorsa, gözlerinizi tamamen kapayın. Eğer tam tersine üstünüze ağırlık çöküyorsa, gözlerinizi kocaman açın ve uyanık kalın. >>

Düzenli olarak yapıldığında meditasyon farkındalığımızı dikkate değer biçimde güçlendirir, evrenle daha uyumlu varlıklar olmamızı sağlar.

6

NEFESİNİZE ODAKLANIN

Nefes, tıpkı duruş gibi meditasyonun temel taşlarından biridir. Nefesin farkındalığına kavuşmamızı sağlayan bir meditasyon yöntemi olan Anapana, burnun ucuyla üst dudak arasında kalan üçgen bölgeye odaklanmayı önerir. Anapana yani nefesinin farkında olma; ister akışkan, ister düzensiz, her nasıl olursa olsun "nefes olma" halidir. Egzersiz nefes yavaşlayana ve hafifleyene kadar devam eder. Zen öğretisinde dikkat nefese verilir. Burundan alınan nefes, ellerden ve hara enerji merkezinden verilmeye çalışılır. Bu teknikle hedeflenense, yalnızca akciğerlerimizin üst kısmını kullanarak nefes alıp vermenin önüne geçebilmek. Bu yöntemle karın bölgesine dağıtılan nefes, bedendeki gerilimi azaltır ve uyum hissi verir. Nefese odaklanma egzersizi, düşüncelerin dağılmasını engellediği gibi aynı zamanda zihni sakinleştirir ve ona kendini nasıl toplayacağını, güçlendireceğini öğretir.



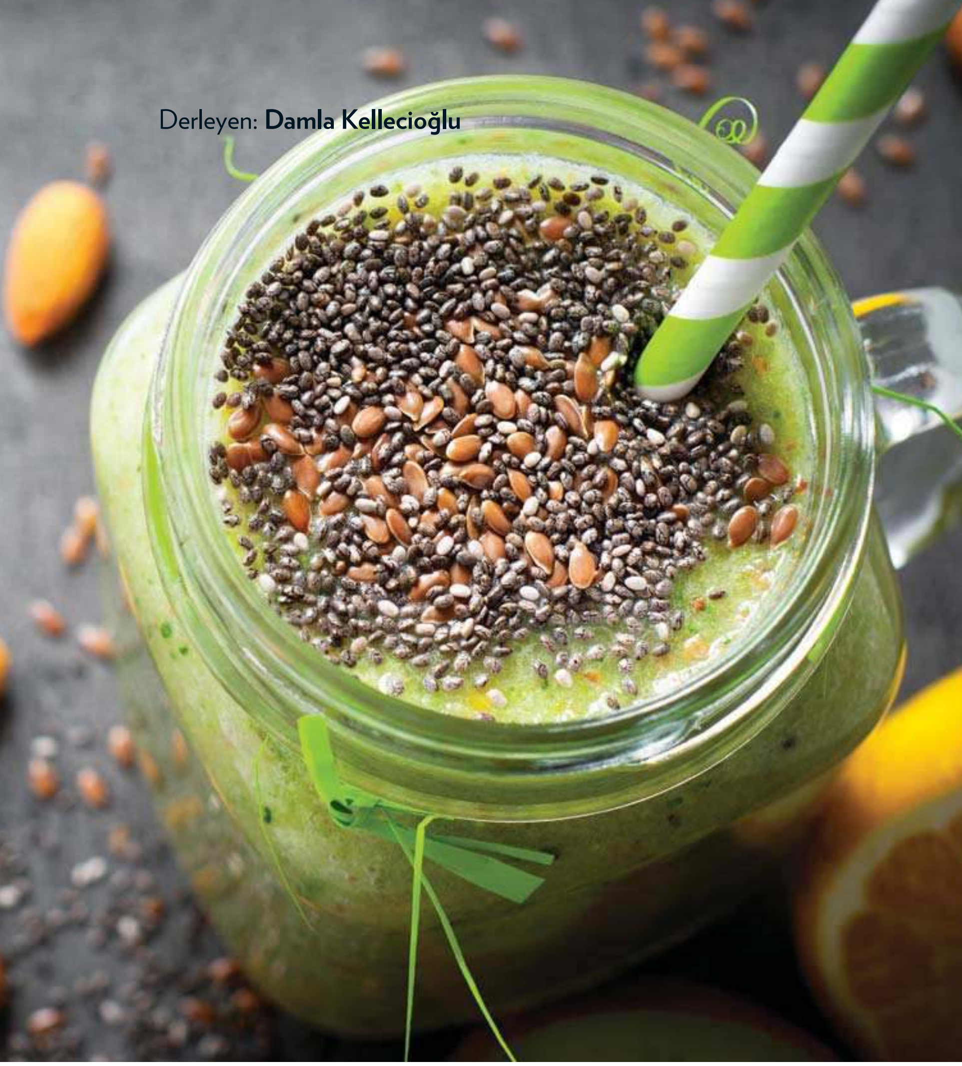


7

ZİHNİNİZİ ARINDIRIN

Duruş ve nefes aracılığıyla beden üzerinde yapılan tüm bu çalışmalar aslında bedeni zihin üzerine daha iyi odaklanabilmesi adına terbiye etme amacını taşır.
Olanı olduğu gibi görmek anlamına gelen Vipassana, en eski Budist tekniklerinden biridir. Zihnin gerçek doğasına ulaşmayı amaçlar. Bu teknikte düşünceler, zorlamadan, engellemeden, eleştirmeden, onaylamadan kendi haline bırakılır. Zihninizde var olanları tıpkı bir filmin başlayan ve biten sahneleri gibi izlemekle yetinirsiniz. Bırakın karanlığınız sizi ele geçirsin, sonra da iltihabın yaradan aktığı gibi usulca bedeninizi terk etsin. Acıyı, öfkeyi, korkuyu veya utancı kabul edin. Tüm bunlardan bir ders çıkarın, ıstırabınıza merhem bulun, nefrete merhamet, acıya neşe sürün. Bırakın süreç içinize işlesin. Egzersiz size acı veriyorsa, yeniden nefesinize dönün, ta ki zihniniz arayışa devam etmeye hazır olana dek.

Derleyen: **Damla Kellecioğlu**



TOHUMA HÜCUM!

Kuşlar gibi tohum yiyoruz

Kabak, ayçiçeği, keten, susam, horoz ibiği, haşhaş, kenevir ve şu sıraların kutsal tohumu chia... Yemek üstü süslemelerin yıldızlarını artık salatalarımızda, çorbalarımızda ve sebze yemeklerimizde buluyoruz. Dahası farklı şekillerde satıldıkları için çiğ, kavrulmuş, ızgara, öğütülmüş, sulandırılmış olarak da günlük tariflerimizde yer alabiliyorlar. Meyve ve sebze smoothie'lerinde, yulaf lapasında, sabah kahvaltısında müslinin içinde, sütlü tatlılarda veya aperitif saatlerini sağlıklı atıştırmaya çeviren krakerlerin üzerinde yine onlarla karşılaşıyoruz. Organik tahıl uzmanı Safïa Aissat, "Son üç yıldır, her yıl tohum talebi yüzde 30 artış gösterdi, iki kattan fazla arttı" diyor. Bu tutku nereden kaynaklanıyor? Beslenme uzmanı Maïa Baudelaire, "Sağlık açısından mükemmel bir besin" diyor. "Küçük, ucuz, kullanımı kolay. Gerçek bir besin bombası." Omega-3 ve 6 ile D ve E vitamini gibi protein ve çok faydalı yağ asitleri barındıran tohumlar hem iltihap sökücü hem yaşlanmayı önleyici hem de kalp, nöronlar ve cilt için çok faydalı. Bol tahıllı yulaf gevreği üreten Belçika markası Turtle'ın kurucularından Laurence Meeùs, "Protein açısından zengin, az işlenmiş besinleri yücelten eski tip beslenme modası tüm tohumları ön plana çıkardı" diyor. Gratenin üzerindeki kabak çekirdekleri ya da pudingin içindeki chia, hem göz hem de damak açısından her şeyi değiştiriyor. Küçük ama sağlam tahıllar karşınızda!

ISTOCK

ÜÇ YENİ TADIM

Chia ile smoothie

Taze sebze ya da taze meyve suyuyla yapılan bu içecekler sulandırılmış chia tohumları sayesinde protein ve başlıca yağ asitleri bakımından da zengin.

Ev yapımı "dukkha"

Yumurtalarınızın, salatalarınızın, pürelerinizin üzerine... Bir ölçü cevize yarım ölçü kişniş ve susam tohumu, çeyrek ölçü de kimyon tohumu ekleyin. Cevizleri tavada kavurun, ardından tohumları sade olarak iki dakika tavadan geçirin. Hepsini karıştırın. Tuz ve karabiber ekleyin. Tatta biraz değişiklik isterseniz, bu karışıma rezene veya biber tohumu da ekleyebilirsiniz.

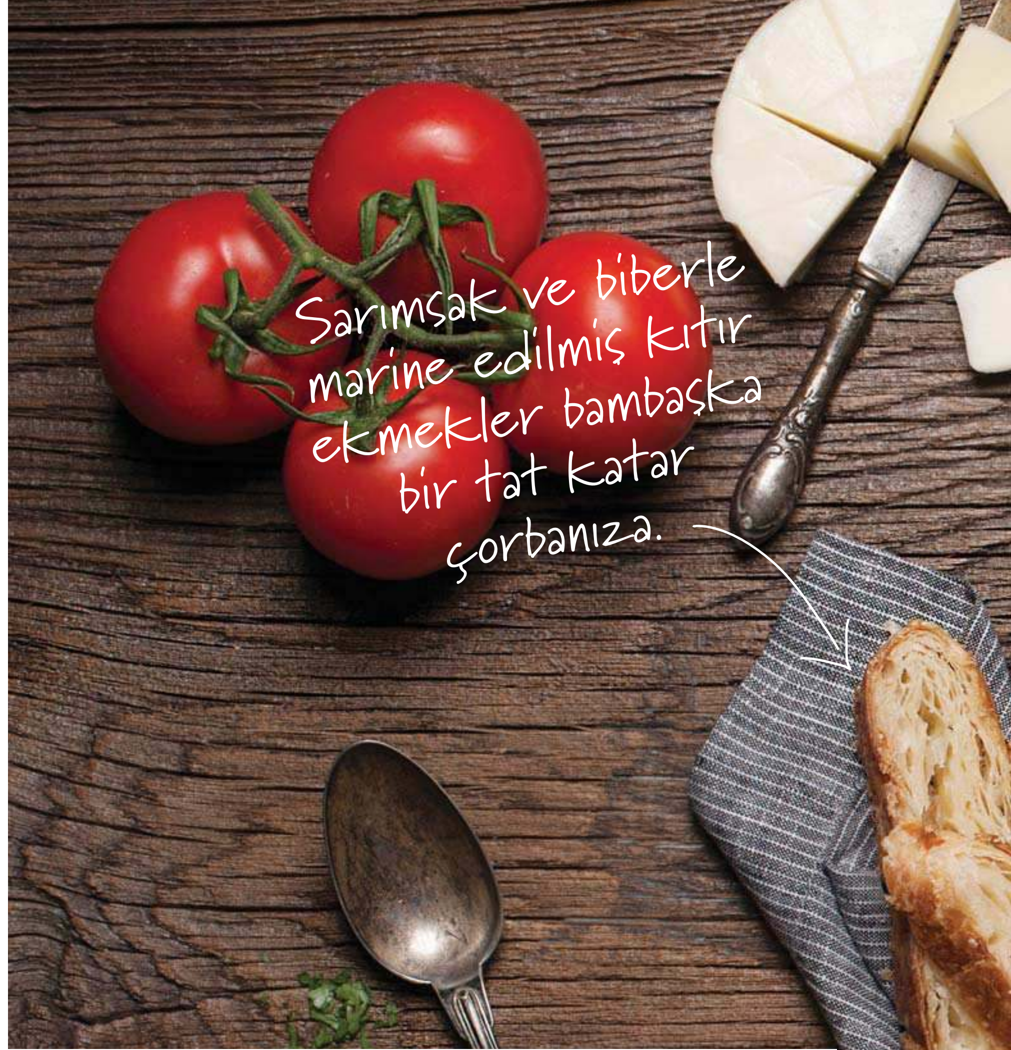
Chia tohumuyla sağlıklı ara öğün

Karışık tohum çerezi, ceviz ve meyve parçaları, yemekten önce sağlıklı atıştırmaların şeklini değiştirdi. Çantamıza attığımız minik paketler hem yemişlerin lezzetini muhafaza ediyor hem de kriz anlarında sağlıklı bir seçenek sunuyor. Yaban mersinli, çikolatalı, elmalı ve tarçınlı olmak üzere üç çeşidi bulunan **Natura By Anne Chia Mix Bite,** içeriğindeki yaklaşık yüzde 22 chia tohumu ile hem sağlıklı hem de lezzetli bir atıştırmalık. (thelifecoshop.com)

Güzel başlangıçlar

Yemek Stilisti:
Candan Durusöz Akgün
Fotoğraf: **İbrahim Akgün**

Sonbaharda içinizi ısıtacak leziz domates çorbası ve ara sıcak olarak da fırınlanmış mantar dolması sofralarınızın vazgeçilmezi olmaya aday.



ÇEKİMDE KULLANILAN ÜRÜNLER CRATE AND BARREL'A AİTTİR

İçinizi ısıtan **domates çorbası**

Çorba benim için dört mevsim demek olsa da havalar soğumaya başladığında dumanı üzerinde tüten çorbalar zaman zaman mutluluk sebebimiz olabiliyor. Herkes ana tarifleri kendi damak tadına göre uyarladığı için özgün lezzetler çıkıyor ve tarifler değişiyor. Domates çorbası da bunlardan biri. Aslında tarifin bence olmazsa olmazı kaşar peyniri. Bazen yerini krema alabilir ama domates çorbasını özel kılan bana göre ilk kaşıkla birlikte uzayıp giden kaşar peyniridir, hatta uzadıkça yayılan, kaşığa toplamaya çabaladığımız; toparlarken de sağa sola bulaştırmadan yemeye çalışmamız başlı başına bir maceradır. Bütün bunlar gerçekleşiyorsa, domates çorbanız da kıvamına uygun pişmiş demektir.

Baharatlar da bu çorbaya çok yakışır. Biberler, nane, kekik, zerdeçal, muskat, biberiye, kuru reyhan, fesleğen aklıma gelen birkaçı.

Tereyağını bir tavada eritin. Unu ekleyip çok hafif pembeleşene kadar kısık ateşte kavurun. İsteğinize göre kabuklu ya da kabuksuz domatesleri rendeleyin ve kavrulmuş un karışımına ekledikten sonra 5 dakika kadar pişirin. Üzerine sıcak suyu ilave edin. Süt eklemek isterseniz, bir cezvede ısıttığınız sütü azar azar, ağır ateşte pişen çorbaya katın. Çorbayı kaynayana kadar 15-20 dakika kadar pişirin. Rendelenmiş kaşar peynirini üstüne ekleyin ya da yanında servis edin.



Özlen Çopuroglu

Evkokusu.com'un yaratıcısı Özlen Çopuroğlu, 2009'da "Ev Kokusu" kitabını çıkarmış ve Fransa Gourmand yemek kitapları yarışmasında kelimelerle hikâyelendirilmiş en iyi yemek kitabı ödülünü kazanmıştır.

Domates çorbanızı normal su yerine et suyu ya da tavuk suyuyla da hazırlayabilirsiniz.

4-6 kişilik

Hazırlama süresi:
30 dakika

Malzemeler

5-6 adet büyük boy sulu domates
1 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı tereyağı
4-5 su bardağı sıcak su
1 çay bardağı sıcak süt (İsteğe göre)
Tuz, karabiber, kuru reyhan, kekik

Üstünü süslemek için

1 su bardağı rendelenmiş taze kaşar peyniri ve istenilen baharatlar
Yeşil taze fesleğen yaprağı, maydanoz yaprağı ya da küçük kırmızı acı biber



Kekikli **mantar dolması**

2-4 kişilik
Hazırlama süresi:
40-50 dakika

Malzemeler
6-8 adet mantar
Mantarların büyüklüğüne göre miktarını belirleyeceğiniz kaşar peyniri
1-2 dal taze kekik (yoksa kuru kekik)
1 yemek kaşığı tereyağı
Peynirin içine ilave etmek için tuz ve karabiber
Peynirin içine eklemek ya da üstüne kıymak için maydanoz

Mantarları yıkama konusunda ısrarcı değilseniz, suyunu ve lezzetini kaybetmemek için baş kısmındaki sapını ayıklayın ve nemli bir bezle temizleyin. Mantarı çok fazla suyla temas ettirmek kararmasına sebep oluyor, fakat içinize sinmezse hızlıca, hiç bekletmeden sudan geçirmeniz ve dışını fırçalamanız yeterli olacak. Dilerseniz tavada ağzı kapalı bir şekilde ya da fırında da pişirebilirsiniz. Fırını 180 dereceye ayarlayın. Tereyağını bir tavada eritin. Sapları ayıklanmış mantarları yağlı kâğıt serdiğiniz fırın tepsisine yerleştirin. Üstüne mantarları dizip ortasına isteğinize göre biraz tereyağı gezdirin.
Yine istediğiniz miktarda kaşar peynirini tuz ve karabiberle karıştırıp mantarların ortasına yerleştirin.
Fırında kaşar peynirleri eriyinceye kadar pişirin. Fırından çıkınca üstüne kekik ve maydanoz serpin. Pul biberin de bu tarife yakıştığını mutlaka belirtmeliyim.

Meme sağlığı için kadınlara çağrı

Nestlé Nesfit, Meme Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında, Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) ile işbirliği yaparak konuyla ilgili bilinçlendirme çalışmaları yapıyor.



Kadın sağlığında konu meme kanserine geldiğinde, evde kendi kontrolünü yapmak ve yılda bir kez düzenli doktora gitmek gibi kolay tedbirler erken teşhis için çok büyük önem kazanabiliyor. Tüm dünyada ve Türkiye'de meme kanseri bilinçlendirme ve farkındalık ayı olarak belirlenen ekim ayında, gerek sivil toplum kuruluşları gerekse Sağlık Bakanlığı tarafından yurt genelinde eğitimler ve bilinçlendirme kampanyaları düzenleniyor. Kadınları güzel düşünmeye, güzel hareket etmeye ve güzel beslenmeye davet eden Nestlé Nesfit ise, dünyada sekiz, Türkiye'de ise dört yıldır meme kanserinde erken teşhisin önemine dikkat çekmek için çalışmalar yürütüyor. Nestlé Nesfit, bu yıl da Meme Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) ile işbirliği yaparak bilinçlendirme çalışmalarına devam ediyor. Nesfit, bu yıl "Kontrol Sende" kampanyasıyla birlikte satışa sunduğu pembe kurdeleye destek paketleriyle tüketiciler adına MEMEDER'e bağış yapıyor. Pembe kurdeleye destek paketlerinden elde edilecek gelirle Nesfit, MEMEDER'in meme sağlığını bilinçlendirme çalışmalarında 10 bin kadına erken tanı ve tedavi şansı vermeyi hedefliyor. Bu kampanya ile Nesfit, "kontrol sende" diyerek seslendiği kadınlara, kendi kendilerine kontrollerini yapabileceklerini ve erken teşhise imkân tanıyan bu kontrolün ileride ortaya çıkabilecek sorunlar karşısında hayat kurtaracak kadar önemli olduğunu hatırlatıyor. Kendini kadın sağlığına adamış olan MEMEDER'in Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen, Türkiye'de kanserle mücadele eden her dört kadından birinin meme kanseri olduğuna ve hastalığın sıklığının son 20 yılda iki kattan fazla artış gösterdiğine dikkat çekiyor. Özmen, buna karşın meme kanserinde erken tanı ve etkin tedavi ile başarılı olma şansının yüzde 100'e ulaştığının altını çiziyor. Prof. Dr. Vahit Özmen, günümüzde bu konudaki bilinçlendirme çalışmalarıyla erken teşhis imkânının arttığını, bu sene 10. Yılını dolduran MEMEDER'in de kurulduğu günden beri kadınlara meme sağlığını bilinçlendirme çalışmalarında etkin rol aldığını belirtiyor. Özmen ayrıca, bu yıl "Kamuya Yararlı Dernek Statüsü" kazanan MEMEDER'in bugüne kadar yüzlerce kadına erken teşhis meme kanseri tanısıyla sağ kalım şansının artırılmasında önemli bir katkısı olduğunu da ifade ediyor. Meme kanseri farkındalık ayında siz de pembe kurdeleli her bir Nesfit paketiyle Türkiye'de bir kadının daha meme sağlığı konusunda bilinçlenmesine destek olabilirsiniz.

CHANEL

Aşk ve özlem şehri Lizbon

Fado ezgilerinin doğduğu Portekiz'in başkenti Lizbon, doğası ve kültürüyle Avrupa'nın en renkli destinasyonlarından biri.

Cabo da Roca



Yazı ve Fotoğraflar: **Çiler Geçici**

AŞKIN MÜZİĞİ

Lizbon denildiğinde ilk akla gelenlerden biri Fado'dur. 19. yüzyıldan günümüze uzanmış bir Portekiz halk müziği türü olan Fado, balıkçı veya denizci olan eşlerinin dönmelerini bekleyen kadınların, onların geri gelmemeleri üzerine, denize karşı yaktıkları ağıttan türemiştir.
Yani anlayacağınız aşkın, özlemin ve acıların ifade edildiği bir müzik türüdür. Klasik Fado'da tek bir şarkıcıya bir İspanyol gitarı ve bir klasik gitar eşlik eder.

ŞEHRİ KEŞFEDİN

Benim gider gitmez ilk fark ettiğim ise bitmeyen yokuşları ve tramvaylarıyla ne kadar çok İstanbul'u andırdığı oldu. Atlantik Okyanusu'nun kıyısındaki Lizbon, Portekiz'in başkenti ve aynı zamanda en büyük şehridir. Akdeniz iklimine sahip olan şehir, en düşük sıcaklığı kışın bile 10 derecenin altına düşmemesi sebebiyle Avrupa'nın en sıcak şehirlerinden biri. Lizbon, mimari açıdan çok zengin. Ben özellikle inanılmaz güzellikteki çinilerle kaplı binaları çok sevdim. Ülke seramik ve çini alanında çok ciddi gelir elde ediyormuş, gördüklerimden sonra bu bana çok mantıklı geldi. Bairro Alto, Castelo ve Baixa bölgelerindeki sokaklarda çok güzel örnekler görmeniz mümkün. Nefesiniz yetiyorsa Baixa'dan yukarı çıkarken dar ve yokuşlu sokaklardan geçerek tarihi Alfama bölgesine ulaşın ve günü bu sokaklarda kaybolarak geçirin.


Ascensor da Bica

Görülmesi Gereken Yerler

Lizbon'a gelmişken araba kiralayarak veya toplu taşımayla Sintra'ya gitmeyi ihmal etmeyin. Masallardaki saraylar gibi rengârenk bir yapı olan Pena Palace, fotoğraf çekmek için harika bir yer ama içini gezmek çok şart mı ondan emin değilim. Bu arada yine bol bol yokuş var, şimdiden uyarayım.

Bir başka günübirlik gidilebilecek yerlerden biri de okyanus kıyısındaki Cascais kasabası. Eminim pişman olmayacaksınız. Çok güzel evler ve sokakları olan kasaba Kaş'la Alaçatı karışımı bir yer. Pılı pırtıyı toplayıp yerleşmek isteyebilirsiniz. Ancak Kaş ve Alaçatı dediysem, denizinden bahsetmedim. Okyanus suyu biraz bulanık gibi, bizdeki berraklık maalesef yok ama küçük plajlarda birçok insanı keyifle yayılırken göreceksiniz. Koca dalgalar ve bulanık su kimsenin umurunda değil açıkçası.

Ayrıca eğer vaktiniz varsa 8 milyon deniz canlısına ev sahipliği yapan Oceanario de Lisboa yani Lizbon Akvaryumu'na mutlaka gidin derim. Oldukça etkileyici bir mekân. Biz de yağmurlu birkaç saati iyi ki burada geçirmişiz dedik.


MAAT - Museum of Art, Architecture and Technology

Miradouro da Graça'dan muhteşem şehir manzarasını seyretmeyi ihmal etmeyin.

YEME-İÇME ROTALARI

Yeme içme konusunda en hareketli bölgelerden biri Bairro Alto. Burada birçok bar ve restoran bulabilirsiniz. Ama benim en keyif aldığım bölgelerden biri, eski bir fabrika alanında kurulmuş LX Factory oldu. Livraria Ler Devagar isimli harika bir kitapçı, birçok tasarım dükkânı ve nefis müzikler çalan, hatta bazen canlı müzik de dinleyebileceğiniz mekânlar var. Bence koca bir günü bu Lizbon'un en hip sokağında geçirebilirsiniz.

Este Oeste

Burası benim en favori restoranım oldu. Nehir manzaralı terası, geniş ve ferah iç mekânıyla çok keyifli bir restoran.


Pena Palace - Sintra



Livraria Ler Devagar


Carmo Archaeological Museum


Principe Real

Uzakdoğu ve İtalyan mutfağından bolca seçenek var ve hepsi de inanılmaz lezzetli.
Esteoeste.pt
Praça do Império, 1449-003

Atalho Real
Epey başarılı bir "steakhouse". Et sevenler hiç düşünmeden gitsin derim.
Grupoatalho.pt
Calçada do Patriarcal, 40 1250-182

Azenhas do Mar
Sintra'ya yolunuz düşerse, okyanusa bakan kayalıkların üzerindeki bu deniz ürünleri restoranına mutlaka gidin, pişman olmayacaksınız!
Azenhasdomar.com
Azenhas do Mar, 2705-104 Colares-Sintra

NEREDE KALINIR?

Memmo Principe Real
Nefis lokasyonu ve tasarımıyla çok cool, 5 yıldızlı bir butik otel.
memmohotels.com
Rua D. Pedro V, 56 J, 1250-094

Pestana Palace Lisboa
Madonna'nın da kalmayı tercih ettiği lüks otellerden biri. Belem kulesinin ve MAAT sanat müzesinin de yakında olması sebebiyle çok iyi bir lokasyona sahip.
pestana.com
Rua Jau, 54, 1300-314

En yeniler



Mimari hatlar
Calvin Klein Steadfast'in ilham kaynağı mimari dokular. Çizgili kadranıyla Brooklyn Köprüsü'nü anımsatan bu saat, erkeklere çok yönlü bir kullanım imkânı sunuyor. *₺950*



Dudaklara gece bakımı
Dermalogica'nın yeni ürünü Nightly Lip Treatment, anti-aging bakım ile gece boyunca dudak üstündeki ince çizgileri yumuşatıyor, cildin elastikiyetini artırıyor ve yaşlanma belirtilerini başlamadan kontrol altına alıyor. *₺415*



Gecede gündüz şıklığı
Sarar'ın yeni sezon koleksiyonu, gece ve gündüz arasındaki farklılıkları görmezden gelerek iki farklı zaman diliminin göz kamaştıran uyumunu bir bütün halinde sunuyor.



Öze dönüş
Tous 1920 The Origin, yasemin, amber ve odunsu notaların hakim olduğu, özgüven ve soğukkanlılığı temsil eden bir parfüm. *60 ml, ₺216*





Enerji depolayın
Vegan, glutensiz ve şeker ilavesiz Nakd barlar, evde, işte ve spordaki enerji ihtiyacınızı karşılıyor. Taze portakal ve kakao karışımlı Cocoa Orange ve yüzde 18 protein oranıyla leziz Cocoa Crunch atıştırmalıkları, beslenmesine önem verenler için ideal.



Huzurlu kaçamak
Doğa ile baş başa zaman geçirebileceğiniz Titanic Deluxe Golf Belek'te golf sporunu öğrenerek yeni bir hobi edinebilirsiniz.



90'lara dönüş

90'lı yılların esintilerini taşıyan Gusto Sonbahar-Kış Koleksiyonu, geçmişin nostaljik havasını modernist çizgilerle yeniden yorumluyor.



Bir fıs yeter

Maratem Anti-Mite, yatak ve tekstil ürünlerine püskürtüldüğünde gözle görülmeyen ama varlıklarını bildiğimiz mite'ları yok ederken, yeniden üremelerine de fırsat vermiyor. ₺68,53

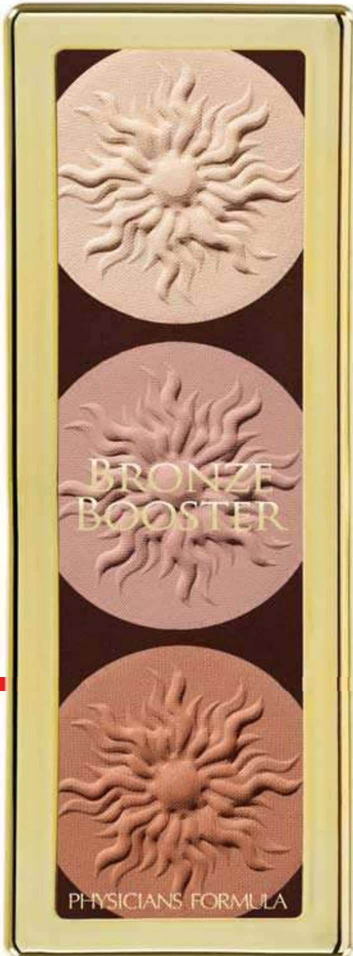
Daha sağlıklı, daha gür

Bioxcin'in dört yeni şampuan ve kaş-kirpik serumundan oluşan Quantum serisi, kullanıcılarına daha gür, yoğun ve uzun saç, kirpik ve kaşlar vadediyor.
Şampuan ₺36
Serum ₺89



Belirgin hatlar

Physicians Formula'nın Bronze Booster Kontür Palet'i hafif yapısı sayesinde renkleri kolay karıştırma ve uygulama imkânı sunuyor. ₺95



Genital temizlik

Gvyna intim yıkama ürünleri, genital bölgenin yapısıyla uyumlu, doğal laktik asitle zenginleştirilmiş, alkol ve sabun içermeyen hassas formülüyle gün boyu temizlik ve ferahlık sağlıyor.



Kuru ciltlere özel

Bioderma, yoğun cilt kuruluğuna sahip hassas ciltler için geliştirdiği Atoderm serisiyle cilt bariyerinin bütünlüğünü yeniden sağlayarak cildi onarıyor. ₺99,50

Zamansız parçalar

Oleg Cassini'nin yeni koleksiyonunda abiye ve gelinliklerde zıtlıklar bir araya geliyor. Zamansız güzelliği yeniden tanımlayan Oleg Cassini kadını, her zamankinden daha cesur bir görünümle karşımıza çıkıyor. ₺6.950





Sağlık, kişisel gelişim ve terapi alanındaki yenilikler

Akıl Defteri

Kediler psikolojimize iyi geliyor: **Mırmır terapi** s. 118 / **Çocuğunuzun terapiye** mi ihtiyacı var? s. 124 / Bu ayın dikkat çeken **etkinlikleri** neler? s. 128 / **Sosyal medyada** arkadaşlık ilişkileri s. 130



ISTOCK

Yüzümüzü güldüren tüylü dostlarmızın ruh sağlığımıza da iyi geldiğini biliyor muydunuz? Kediler türlü yaramazlıklarıyla bizi eğlendirirken mırlamalarıyla da stresimizi yatıştırıyorlar.

Gel **pisi pisi**

Tüylü dostumuz miskinliğiyle tanınsa da ruh sağlığımıza esrarengiz biçimde iyi geliyor. Bizi rahatlatan, negatif enerji avcısı kedimiz sadece evimizin gerçek sahibi değil aynı zamanda gizli terapistimiz.

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

"Bazı akşamlar eve çok stresli geliyorum ve hiç kimseyle konuşmak istemiyorum. Sadece kedimi kucağıma alıp ona endişelerimden bahsediyorum" diyor, 48 yaşındaki turizmci Olcay. "Kucağımda kıvrılıyor ve itiraz etmeden beni dinliyor. Düzenli mırlaması beni rahatlatıyor. Söyleyecek hiçbir şeyim olmadığı günlerde sessizce onun tüylerini okşuyorum. İçimi huzur kaplıyor." Yapılan araştırmalar, kedi sahiplerinin diğer insanlara göre psikolojik olarak daha sağlıklı olduklarını kanıtlıyor. Tüm kedi sahipleri, tüylü arkadaşlarının gücünü gün geçtikçe daha iyi keşfediyorlar ama bunun nasıl olduğunu anlatamıyorlar. Eskiden kedilerden pek de hoşlanmadığını itiraf eden Yazar Véronique Aiache, "Mırmır Terapi" adlı kitabında bu esrarengiz konuya parmak basıyor. "Kedilere karşı biraz nötrdüm diyebiliriz. Ama kızım o kadar ısrar etti ki sonunda razı oldum. Böylece Plume hayatımıza girdi. Varlığının keyfimi yerine getirmesi beni şaşırttı, hatta mırlamaları yazılarıma ilham bile verdi. Artık 2 yaşındaki kedimiz evimizin ruhu oldu. Bu kitabı yazmamdaki en büyük etken, internet üzerinde kedi mırlamalarının fiziksel ve psikolojik etkileriyle ilgili elle tutulur bilgi bulamamış olmamdı." Veteriner Jean-Yves Gauchet ise, "Araştırma yaparken baktığım istatistiklere dayanan bir makalede, kedilerin sakatlanma oranının köpeklere göre beş kat daha düşük olduğu ve sağlıklarına üç kat hızlı kavuştukları yazıyordu. Bu da mırıldamanın tedavi edici bir karaktere sahip olduğuna işaret ediyor" diyor. Çünkü uykuya dalarken keyifle titreşim yaydıkları gibi acı çekerken veya yoğun stres altındayken de aynı şeyi yapıyorlar. Jean-Yves Gauchet, hemen konuyla ilgili bir makale yazıyor ve bu mırlamanın etkilerini test etmek için 30 dakikalık bir kayıt hazırlıyor. Araştırmanın sonunda, katılan 250 kişinin daha huzurlu ve kolay uykuya daldıkları gözlemleniyor.

Tamamen fiziksel yönden bakarsak, bu sesler 25 ila 50 hertz'lik düşük frekans titreşimler. Aynı frekans; fizik tedavi uzmanları, ortopedistler ve spor doktorları tarafından kemik kırılması, zarar görmüş kasların tedavisi veya yara izlerinin iyileştirilmesinde kullanılıyor. Müzisyenler ise bu frekanstan duyguları harekete geçirmek için yararlanıyor. "Mırlama, korkunun tetiklendiği bölgeyle yakından bağlantılı olan hipokampüs-amigdala yolunu kullanarak beyne gider" diye

ISTOCK



ekliyor Gauchet. "Bu sesi dinlemek, uyku kalitemizi ve genel ruh halimizi de etkileyen mutluluk hormonu serotoninin üretimini destekliyor. Bu mırlama sesi aynı zamanda eski ve huzur verici hatıralarımızı da anımsamamızı sağlıyor. Tabii küçüklüğünüzde bir kedi tarafından suratınızdan tırmalandıysanız, bu söz konusu bile olamaz."
Gauchet aynı zamanda bu titreşimlerin jet lag etkisini azalttığını saptadı. 2009 yılında Amerikan teknoloji devi Apple ile bir anlaşma yaparak akıllı telefonlar için bir uygulama geliştirdi. Uygulamanın amacı, programa kayıtlı mırlama sesleri, beslenme tavsiyeleri ve melatonin üretimini tetikleyen mavi ışık yayımıyla uzun bir yolculuktan sonra kişinin hızlıca eski biyolojik ritmine dönmesini sağlamaktı.

Duygusal bir sünger

Kediler kendilerini tedavi etmek için mırlarlar. Peki, bize iyi geldiğini bilerek de mırlarlar mı? Bunun cevabının "evet" olduğunu umuyoruz. 40 yaşındaki eczacı Ayşe anlatıyor: "Psikanalistimin bir kedisi vardı. Seanslarda kendi köşesinde sakince otururdu. Ama moralim bozuk olduğunda mutlaka koltuğa çıkıp yanıma kıvrılırdı." Veterinerlik yapan Bade bu konuda biraz daha çekimser: "Kedi en başta kendi konforunu artırmak için titreşim yayar. Eğer kötü hissettiğimizde gelip bizi teselli etmek gibi bir âdet edindiyse, huzurlu olduğumuzda daha dikkatli olduğumuz ve ona daha iyi baktığımız içindir. Kediler içgüdüleri sayesinde, mutsuz olduğumuzu yaydığımız feromondan anlar, çünkü her duygunun farklı bir kokusu vardır; yani fedakârlığı sayesinde bizi rahatlattığı söylenemez."

TIKLAYIN

Kedi sahibi olmasanız da "mırmır terapi"den faydalanmanız mümkün. İnternet üzerinden bulabileceğiniz mırlama sesleriyle stresinizi yatıştırabilirsiniz. https://purrli.com

Tüy alerjisi hariç, kedilerle yaşamanın psikolojik ve fiziksel açıdan sadece olumlu etkileri var. Véronique Aiache bunlardan bazılarını sayıyor: "Amerikalı Psikiyatr Aaron Katcher, kedi sevmenin anksiyeteyi ve damar gerginliğini, dolayısıyla enfarktüs riskini azalttığını kanıtladı. Georgia Üniversitesi'nde Alerji ve İmmünoloji Bölüm Başkanı Dennis R. Ownby, yedi yıllık araştırması sonucunda, gündelik hayatında kedilerle vakit geçiren kişilerin bağışıklık sistemine iyi gelen moleküllere maruz kaldıklarını belirledi." Ama kediler anti-depresif özelliklere sahip olsalar da aslında moralimizi yükseltmezler. Bizleri negatif enerjimizden arındırırlar ama pozitif herhangi bir duygu aşılamazlar. Hissettiğimiz huzur, kötü düşüncelerin kaybolmasından kaynaklanıyor. >>

>> Stres karşıtı tüyler

Mırlama, kedilerin tedavi edici tek "fonksiyonu" değil. Bazıları mırlamaz hatta bazı kedi sahipleri, tüylü dostunun biraz gürültülü "horlamasından" şikâyetçi. 60 yaşındaki tarihçi Saadet Hanım bunlardan biri: "Kedim benimle yatardı ve uykusunda çok yüksek sesle mırıldardı. Beni rahatlatması gereken bu sese katlanamıyordum. Uykuya dalabilmem için onu yavaşça okşamam gerekiyordu."

Kediler, okşama gibi bizi onlara bağlayan fiziksel temaslar sayesinde iyileştiriyor. Bu sayede, doğumdan sonra annemize ilk dokunuşlarımızı hatırlıyoruz. "Çocukluğumuzda şefkat eksikliği yaşadıysak, tamamlanma ihtiyacıyla hayvanlara dönme eğilimimiz oluyor" diyor At Terapisi Uzmanı Isabelle Claude. Japonların stres attıkları Tokyo'nun meşhur kedili kafeleri bu ihtiyacı gideriyor. Etrafınızda kediler oynuyor ve koşturuyor. Müşteriler ya sadece izliyor ya da onları seviyorlar. Girişteki tabela ise oldukça manidar: "Kedileri zorla sevmeyiniz."

Japonya'da ev sahipleri isterlerse ev müsaitliği gerekçesi veya hijyen kaygılarıyla evcil hayvan edinilmesini yasaklayabiliyor. Kedi kafeleri sayesinde, insanlar kedi sahibi olamasalar bile onlarla kaynaşabiliyorlar. Hatta kafelerin müdavimleri arasında aynı kediyi severken tanışıp evlenen müşteriler bile var. "Sadece kemirgenleri yakalamak gibi faydaları olduğu için kedileri evcilleştirdiğimizi düşünmüyorum" diyor Jean-Yves Gauchet. "Bence kediler ve insanlar birbirleri için yaratılmış. Bu mantığın da üzerinde bir olgu, bizi aşıyor." Gerçek şu ki insanlar ve kediler arasında gerçekten de sihirli bir ilişki var.

OKUMA ÖNERİSİ

"Kedinizi Nasıl Bilirsiniz?", Desmond Morris, Dost Yayınları



Emine (37) ve kedisi Nohut, Görsel Yönetmen

"O bana tüm içtenliğiyle sevgisini veriyor ve ben de tüm içtenliğimle o sevgiyi kabul ediyorum."

"16 senenin sonunda Musti'yi kaybettiğimde, yemin etmiştim bir daha asla kedi evlat edinmeyeceğim diye. Bu yemini sadece üç sene sürdürebildim. Nohut'un belki de bana ihtiyacı olmasaydı yine sahiplenmezdim ama onunla göz göze gelene ve hayat hikâyesini dinleyene kadarmış aslında verdiğim söz. Gün içinde ne kadar stres yaşarsam yaşayayım, eve gelip anahtarı çevirmemle birlikte beni karşılayan mırlama ve miyavlamayla bütün ruh halinizin bir anda bambaşka bir şeye dönüştüğü o anı hiç bir şeye değişmem. Mutfakta yemek yaparken, benimle gerçekten konuştuğuna yemin edebilirim. Yani oturup özel hayatımızı konuşmuyoruz (Gülüyor) ama 'Bana da yemek verir misin' dediğini anlayabiliyorum en azından. Göz göze geldiğimiz anda kendini bir yere atışı var ki, bu da 'Beni tara' hareketi ve en sevdiği şey. O bedenini oradan oraya çevirişini dünyalara değişmem, 'Ben kedi sevmem' diyen birinin bile gönlünü fethedebilir bu hareketiyle. Sorumlulukları yok mu, elbette var; her sabah kendime kahvaltı hazırlamaya üşenen ben, onun mamasını, suyunu kontrol etmeden evden çıkmıyorum. O bana tüm içtenliğiyle sevgisini veriyor ve ben de tüm içtenliğimle o sevgiyi kabul ediyorum. Bana güvendiğin, bana evde dost olduğun ve beni kedi annesi yaptığın için teşekkür ederim kızım. Haaa! Bir de gece sessiz ortamda uyumayı sevsem de horultunla odayı şenlendirdiğin ve sabah ruhumu yenileyerek uyanmamı sağladığın için de ayrıca teşekkür ederim. O bir nohut kedisi."

FOTOĞRAF: ERHAN TARLIĞ


ZIP FRESH
1+ Years
whiskas
1+ Years
whiskas
whiskas
anti-Hairball



Zeynep (35) ve kedisi Tofu, Yazı İşleri Müdürü

"Her akşam yatağıma uzandığımda, mırlaya mırlaya kucağıma yerleşen Tofu, adeta bir terapist görevi görüyor."

"Yalnız yaşamaya başladığım günden beri Tofu evdeki sesim oldu. Zaman zaman iyi gelse de yalnızlığı pek sevmeyen biriyim. Bu yüzden Tofu, 'evcil hayvan'ım olmasının çok daha ötesinde benim ev arkadaşım. Beraber yaşayan herkes gibi kendi düzenimizi kurduk. Ne zaman ne istediğini küçük bir miyavlamasından ya da bakışından anlarken, o da benim yorgun mu, mutlu mu, üzgün mü olduğumu anlıyor ve hatta ona göre davranıyor. Keyifsiz olduğum günlerde, kucağıma uzanıp saatlerce mırlayarak uyuyor, keyfim yerindeyse de bu oyun zamanı anlamına geliyor ve oyuncak faresini sakladığı yerden çıkarıp kucağıma bırakıyor. Hayatın her alanında stresi bol olan bir ülkede ve şehirde yaşıyoruz. Rahatlamak için yoga ya da meditasyonu hâlâ bilmediğim bir inatla deneyimlememiş birisiyim. Ancak her akşam yatağıma uzandığımda, mırlaya mırlaya kucağıma yerleşen Tofu, bu anlamda bir terapi görevi görüyor benim için. Işıkları söndürüp, gözlerimi kapatıp onu severken, çıkardığı huzur verici sese ve nefesime odaklanıyorum. Bu sayede kafamı kurcalayan negatif düşüncelerden arınıp rahat bir şekilde uykuya dalabiliyorum."



Ceylan (36) ve kedisi Zorbiş, Konular Editörü

"Kedilerin de köpekler gibi insanlar üzerindeki pozitif etkisinden artık hiç şüphem yok."

"Eskiden kedilerden pek de hoşlanmadığımı itiraf etmeliyim. Köpek çiftliğini andıran bir evde büyüdüm ve kedilerle hiçbir zaman haşır neşir olmadım. Ta ki dört yıl önce evime zorla, hatta zorbalıkla giren Zorbiş'le tanışana kadar. Eskiden kedileri sadece uzaktan seven ben, artık kedimle aynı yastıkta uyuyorum. Akşam eve geldiğimde, beni mutlaka kapının önünde bekliyor ve onunla biraz ilgilenmeden peşimi bırakmıyor. Bazen ben kitap okurken üzerime yatıp suratını yanağıma yaslayarak uyuyor. Gece yatarken de yanımda mırladığı için daha rahat uykuya dalıyorum. Oyun oynadığımız zamanlarda ise bütün stresimi atıyorum. Tabii Zorbiş'le yaşam her zaman bu kadar pembe ve romantik değil. Bazen uykuya en ihtiyacım olan zamanlarda evde bağırarak ve bütün perdeleri çekiştirerek koşturmaya başlıyor. Sehpanın üzerinde en ufak bir eşya olursa tekmeleyip yere atıyor. Film izliyorsam, televizyonun önünde duruyor. Ama ne yaparsa yapsın Zorbiş artık evimin ve hayatımın bir parçası. Moralsiz olduğum zamanlarda bile birkaç dakikada keyfimi yerine getirebiliyor. Kedilerin de köpekler gibi insanlar üzerindeki pozitif etkisinden artık hiç şüphem yok."

FOTOĞRAF: ERHAN TARLIĞ



KEDİNİZ BU
CAZİBEYE
DAYANAMAYACAK!





Çocuğunuzu ne zaman psikoloğa götürmelisiniz?

Kâbuslar, endişeler, öfkeler, okul veya sosyal sorunlar... Tüm çocuklar ve dolayısıyla ebeveynleri bu tür hassas dönemlerden geçerler. Ufak tefek zorlukları gerçek sorunlardan nasıl ayırt edebilirsiniz? Ne zaman sabretmeli, endişelenmeli veya yardım almalısınız?

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

"3 yaşındaki kızım için endişeleniyorum" diyor 38 yaşındaki Hakan. "Okuldaki arkadaşlarını ısırdığında, ileride asosyal olabileceğini düşünüyorum. Sebze yemeğini yemediğinde, anoreksik olmasından korkuyorum. Neyse ki eşim ve pediatri uzmanımız endişelenmemem gerektiğini söylüyor. Ben yine de onu psikoloğa götürmeyi düşünüyorum." 34 yaşındaki Müge de 5 yaşındaki oğlu için benzer endişeler taşıyor: "Gergin bir çocuk ve fazla konuşmuyor. Sorunları fiziksel olarak dışa vuruyor. Bu aralar elleri ve ayakları buz kesiyor. Bunu atlatacağımızı, onun şimdilik böyle olduğunu ve değiştirmemem gerektiğini düşünüyorum. Ama acı çekmesinden korkuyorum." Çocuğunu terapiye götürmekten onu alıkoyan nedir? "Benim hatam olmasından veya Pandora'nın kutusunu açıp ona daha da rahatsızlık vermekten korkuyorum. Ne yapacağımı ve kimden yardım isteyeceğimi bilmiyorum" diye ekliyor Müge. Bu, birçok ebeveynin ortak çaresizliği. Gelişim sürecini etkileyen (boşanma), çocukluk sorunlarını tetikleyen (kâbuslar) ve psikolojik destek gerektiren sorunları birbirinden nasıl ayırt edebilirsiniz?

Emin olamadığınız zamanlar

Oyun ve İlişki Terapisti, Uzman Klinik Psikolog Gözde Skylar Şahin'e göre günümüzde ebeveynler çocukları için bir önceki nesille kıyaslandığında daha fazla endişe yansıtıyor. "Bu endişenin bir kısmı, gün geçtikçe rekabetin arttığı, şartların zorlaştığı dünyamızda; 'Çocuğum okulda başarılı olacak mı?', 'Gelecekte dünya nasıl bir yer olacak?' 'Çocuğum mutlu olacak mı?' şeklinde makul toplumsal endişelerken, bir kısmı da direk kendi çocuklarını ya da ailelerini ilgilendiren endişeler oluyor." Geştalt Terapisti Josiane Chauveau-Obringer ise "Çocuk sıkıntılı bir dönemden geçiyor veya ailesine sorun çıkarıyor olabilir ama bu her zaman onda bir sorun olduğu anlamına gelmez" diyor. Sistemik aile terapisi uzmanlarının ailevi sıkıntıları dile getirme görevini üstlenen kişiye çocuğuyla ilgili "problem çocuk" ifadesini kullandığını biliyoruz. Ancak çocuklar zorlukların üzerine ışık tutuyor ve bu sayede çözümlerinin de belirlenmesini sağlıyor. "Çocuğun üzerine birden gitmemek için önce >>

ISTOCK



>> ebeveynle görüşüyorum. Durumu bir bütün olarak değerlendiriyoruz ve sonucunda doğabilecek evlilik sorunları, iş hayatıyla ilgili zorlukları da ele alıyoruz" diye ekliyor Obringer. Gece yatmadan önce ortalığı birbirine katan 4 yaşındaki bir çocuğun örneğine bakalım: "Karanlıktan korkmak, okuldaki sorunlar, endişe gibi kişisel sorunları olabilir. Belki ailesiyle daha fazla vakit geçirmek istediğini dışa vuruyor veya tek ilgi odağı olmak istediğini ifade etmeye çalışıyor. Çocuk bazen eğitimsel anlamda fikir ayrılıklarına maruz kalıyor olabilir. Örneğin anne, çocuk banyo yapmamış olmasına rağmen erken yatmasını ister ama babası yatmadan önce her şeyin hallolmuş olmasını söyler. Bu yüzden de yatma faslı gerçek bir sorun haline gelebilir. Tabii bazı durumlarda çocuk hiç sesini çıkarmadan yatıp uyuyabilir de!" diyor Obringer. Şahin de "Çocuklara sevgi-şefkat göstermek çocuk yetiştirmenin nasıl bir vazgeçilmeziyse, çocukları doğru anlamak da en az o kadar önemlidir" diyerek çocukları doğru anlamanın önemine dikkat çekiyor. Çocuğunuzu terapiye götürdüğünüzde olayları daha net görebilirsiniz; en azından aile terapisi, çift terapisi, bireysel terapi veya çocuk terapisine mi ihtiyaç duyduğunuzu daha rahat belirleyebilirsiniz. Belki de sadece rehberlik almaya karar verebilirsiniz. "Ebeveyn olmak çok zor" diyor 30 yaşındaki Işıl. "Günlerimi mutluluk, yorgunluk, eğitimle ilgili soru işaretleri ve suçluluk duyguları arasında geçiriyorum. Rahat ama disiplinli olmak, ilgili ama boğucu olmamak istiyorum. Sürekli konuyla ilgili kitaplar okuyorum, konferanslara katılıyorum ama tamamen doğaçlama ilerliyorum." Ebeveynlerin, birbiriyle çatışan fikirlere maruz kaldıkları için akılları çok karışık. "Fazla bilgi verilmiş ama yanlış verilmiş" diyor Psikanalist ve Çocuk Psikiyatrı Patrick Delaroche. "Ebeveynler endişeyle aksiyon alır ama kaygı seviyesi kişiden kişiye değişir. Bu noktada eşlerin birbirine fikir danışmaları çok önemli, çünkü mutlaka farklı bakış açılarına sahip oluyorlar." Peki, çok mu erken yardım alıyoruz? "Aileler hiçbir zaman boş yere yardım aramaz. Her şeyi deneyip hâlâ ümitsiz hissediyorlarsa yardıma ihtiyaçları vardır" diyor Obringer. Bazen sadece endişelenecek bir şey olmadığını duymak bile ebeveynlerin rahatlamasını sağlayabiliyor.

Çocuğunuzu anlamadığınızda

Patrick Delaroche'ye göre, terapist olaylara dışarıdan bakan bir yorumcu görevi görüyor. 40 yaşındaki Özge bunun önemini anlayanlardan: "Kaan 11 yaşındayken, iki yıl psikoloğa gitti. İlk başta çocuğumla ilgilenmesi için birine para verme fikri bana ters geldi. Görevimi yerine getiremediğimi, kötü bir anne olduğumu hissediyordum. Sonra bu düşüncemin gerçek olmadığını anladım ve rahatladım. Bugün, başkasını görevlendirebildiğim için kendimle gurur duyuyorum." Delaroche da aynı fikirde: "Ebeveynlere çocuklarının normal bir insan gibi endişeleri olabileceğini ve onlara en iyi yardımı sağlayabilecek kişilerin her zaman kendileri olamayabileceğini anlatabilmek önemli." Özellikle de ebeveynin kendi sorunları varsa... 55 yaşındaki Kemal tam da bunu yaşamış: "Kızımın sıkıntıları, kendi sorunlarımın farkına varmamı sağladı. Onun disipline ihtiyacı vardı ama ben şiddet uygulayan babam gibi olma korkusu taşıdığım için herhangi bir otorite sağlayamıyordum. Ona yardımcı olmak için terapiye gittim."

"Çocuk bazen ailesini şikâyet etmeden, ailesinin dışındaki kişilerle konuşmaya ihtiyaç duyar" diyor Patrick Delaroche. O yüzden çocuk, terapi seansından çıktığında fazla üstüne gitmemek ve onu soru bombardımanına tutmamak çok önemli. "Psikolog bana birkaç kelimeyle güven veriyor ama seansın gizliliğine de saygı duyuyorum. İkiz kardeşi de olan 8 yaşındaki oğlum Özgür, birey olarak algılanmama kaygısı taşıyordu" diyor 36 yaşındaki Esra. Terapinin ne denli hızlı sonuç gösterdiğine inanamamış. "Artık onu tanıyamıyordum. Sinirli ve üzgündü, asla mutlu değildi. İlk seanstan itibaren sevimli, yumuşak, hınzır oğlum geri geldi. Artık derslerine de çalışıyor."

Çocuğun çevresi alarm düğmesine bastığında

"Öğretmeni, okul doktoru, rehber öğretmeni gibi kişiler sizi uyardığında durumu dikkate almalısınız, tabii fazla abartmadan ama göz ardı da etmeden" diyor Delaroche. "Günlük koşturmacada kaybolan ebeveynler, çocukları daha mutsuz, dikkatsiz olduğunda bunu görmüyorlar" diye onaylıyor Josiane Chauveau-Obringer. Özge, oğlu Kaan daha 4 yaşındayken bu uyarıları dinleyerek psikologdan randevu almış. "Öğretmeninin dediğine göre sürekli ağlıyordu.



Psikolog, Kaan'ın biraz endişeli olduğunu teyit etti ama büyütülecek bir durum yokmuş. Boşandığımdan beri birbirimize yapışık olduğumuzu fark ettim. Zaten her zaman değil, genelde babasının evinde çok ağlıyordu." Çevreyi dinlemek elbette önemli ama normların dışına biraz çıkan bir çocuğa koyulan hızlı teşhislerden de şüphelenmek gerekiyor. Oğuz, kızına hiperaktivite teşhisi koyan doktora biraz kızıyor: "Erkeklerin sürekli koşturup bağırmaları normal karşılanırken, kızların sessiz sedasız bir köşede mi oturmaları gerekiyor?" Diğer yandan psikolog her şeyin yolunda olduğuna karar verince eğitim kurumu da rahat bir nefes alıyor. "Çocuğa bakışları değişiyor".
Bir de çocuğun yaşı ve davranışı arasındaki uyuma bakmak gerekiyor. NP Tıp Merkezi'nde Uzman Psikolog Aynur Sayım, herhangi bir davranışın, bir gelişim döneminde normal, diğer bir gelişim döneminde sorun olarak tanımlanabildiğinin altını çiziyor. "Örneğin, 2-3 yaş dönemi arasında çocuğun tutturmaları, ısrarcılığı normal kabul edilirken, bu davranış daha sonraki dönemlerde bir sorunun habercisi olabilir."

Belirtiler şüphe uyandırdığında

Gözde Skylar Şahin "Zaman zaman bütün çocukların kaygıları olur, mutsuz olduklarını ifade edebilirler, ağlayabilirler fakat bu durum çocuğun okula gitmesine, günlük aktivitelerine katılmasına engel haline gelmiş ya da duraksamaya uğratmışsa bu bir problemdir ve yardım almakta fayda vardır" diyor.
Pediatrist Catherine Gueguen, "Arkadaş eksikliği, okul arkadaşlarını taciz etme veya tacize uğrama, ilişkisel sorunlara işaret eder" diye uyarıyor. Eğer çocuk veya ergen kendine değer vermiyorsa ya da fazla endişeliyse dikkatli olmak gerekiyor. Ancak sorunları olduğunu her zaman belli de etmezler. Sessiz sakin olan çocuklar da bir rahatsızlığa sahip olabilirler. Peki, her belirti terapiye başvurma nedeni mi? "Her tavsiye doğru olamayacağı gibi, fiziksel belirtisi olan her şey de bir soruna işaret etmeyebilir. Üstelik çocuklarda sorunlar çok daha hızlı değişiklik gösterir" diyor Delaroche. Bu yüzden psikolog randevusu gerekip gerekmediğini anlamak kolay değildir. Ama bazı işaretlerden şüphelenmeniz gerekiyor. Psikanalist, "Örneğin alınganlık, ağlama, sinir patlamaları, içine kapanma gibi ani duygu değişiklikleri gözlemleyin. Altına kaçırma ve tekrarlanan kâbuslar da önemli bir işaret" diyor. Sorunların sürekli tekrarlanmasından da şüphelenmelisiniz. "Çocuğun geçici bir sorun yaşamaya hakkı var ama bunun sürmesi, tek başına işin içinden çıkamadığı ve yardıma ihtiyacı olduğu anlamına gelir." Örneğin, çocuğun ders notlarında dönemsel bir düşüş normal karşılanmalı ama artık hiç ders çalışmıyorsa destek alınmalı.
"12 yaşındayken kızımda okul fobisi oluştu. Ben yardım alması gerektiğini düşündüm ama annesi karşı çıktı. İntihara kalkışmasından sonra konu tartışmaya kapandı" diyor Çağlar.
"Çocuğun hayat akışı duygusal, fizyolojik veya entelektüel olarak engellendiğinde şüphelenmelisiniz" diyor Obringer. Çocuk büyümekten korktuğunda, ilgisini yitirdiğinde, oyun oynamak istemediğinde veya iştahını kaybettiğinde ve eskiden görülmeyen öğrenme zorlukları yaşamaya başladığı zaman şüphelenmelisiniz. Uzman Psikolog Aynur Sayım da psikoterapinin, bir yandan rahatsızlığın tedavisini sağladığını, bir yandan da soruna neden olan durumları ortadan kaldırarak, sorunların ilerleyen yaşlarda tekrar yaşanmasını engellemeyi amaçladığını hatırlatıyor.

OKUMA ÖNERİSİ

"Zor Çocukları Anlamak",
Ross W. Greene, Net Kitap

"Kafası Karışıklar Kulübü",
Juno Dawson, Timaş Yayınları

Ekim ajandası

FESTİVAL

Filmekimi


Faces Places

İstanbul Kültür Sanat Vakfı tarafından 16'ncısı düzenlenen Filmekimi, İstanbul'un yanı sıra Türkiye'nin farklı şehirlerindeki gösterimlerini sürdürüyor. Filmekimi programında bu yıl, Cannes'da Altın Palmiye kazanan "The Square"den (Kare) Jüri Büyük Ödülü dahil dört ödül kazanan "120 BPM"ye (Kalp Atışı Dakikada 120), Juliette Binoche, Gérard Depardieu gibi isimlerin oyuncu kadrosunda yer aldığı "Let Sunshine In"den (İçimdeki Güneş) "The Lobster" (Istakoz) ile akıllara kazınan Yorgos Lanthimos'un Cannes En İyi Senaryo ödüllü yeni filmi "The Killing of A Sacred Deer"a (Kutsal Geyiğin Ölümü) birçok sıra dışı yapım yer alıyor. 29 Eylül-8 Ekim tarihlerinde İstanbul'da düzenlenecek olan Filmekimi, 6-8 Ekim'de Edirne, 13-15 Ekim'de Eskişehir, 13-17 Ekim'de Ankara, 20-22 Ekim'de Diyarbakır, 20-24 Ekim'de İzmir ve 27-29 Ekim tarihlerinde Bodrum'da olmak üzere yedi farklı şehirde gerçekleşecek. **filmekimi.iksv.org**

Harvest Festival

Alışılagelmiş festival anlayışını yıkan Harvest Festival, iyi müziğin yanı sıra birçok sanat dalını aynı çatı altında birleştirerek ziyaretçilerini öğretici, özgürleştirici atölyeler ile buluşturuyor. 27 Ekim'de Küçükçiftlik Park'ta ikincisi düzenlenecek olan Harvest Festival'in sahnesinde yer alacak grup ise şarkılarında funk, pop, disko ve soul ögeler taşıyan Jungle. Etkinliğin biletlerine Biletix'ten ulaşabilirsiniz. **biletix.com**

SERGİ

Hatırla

Balkan Naci İslimyeli, 45'inci sanat yılını Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Tophane-i Amire Kültür Sanat Merkezi'nin Beş Kubbe ve Tek Kubbe salonlarında aynı anda açılan Hatırla sergisiyle kutluyor. İslimyeli'nin, her şeyin hızla tüketildiği günümüzde, yaşananları unutmamak ve hafızada canlı tutmak için Hatırla adını verdiği sergide, sanatçının hiç sergilenmemiş eserleri de yer alıyor. Sergiyi 27 Ekim'e kadar Pazartesi hariç her gün 10:00-19:00 saatleri arasında ziyaret edebilirsiniz. **msgsu.edu.tr**

Kaf Dağı'nın Ardında

Küratörlüğünü Nazlı Gürlek'in üstlendiği CANAN'ın Kaf Dağı'nın Ardında sergisi, başlığını Arap ve Fars kozmolojisinin efsanesi Kaf Dağı'ndan alıyor ve heykel, fotoğraf, baskı, nakış, video, yerleştirme ve minyatür gibi çeşitli mecralarda üretilmiş eserleri sanatseverlerle buluşturuyor. Sanatçının ışık/gölge, iyi/kötü, içsel/dışsal, gerçeklik/hayal, aydınlık/karanlık gibi ikiliklere ve insan ruhunun bastırılmış yönlerini, cinleri, gerçeküstü yaratıkları


Jungle

ve arketiplere dayanan figürleri ele alan yeni üretimlerinin yanı sıra kendi bedenini kullandığı yapıtları da sergide yer alıyor. Sergiyi 24 Aralık'a kadar Arter'de ziyaret edebilirsiniz.
arter.org.tr


Kaf Dağı'nın Ardında

SEMİNER

Narsisizmin Kliniği ve Psikoterapisi

İnsanın kendinden ve hayatından memnun olup olmamasını tayin eden ruhsal bileşen olarak tanımlanan narsisizm, insanoğlunun yeryüzünün biyolojik olarak en güçsüz, en çürük ama öte yandan en yaratıcı ve en ihtiraslı canlısı olmasından kaynaklanan ruhsal bir güdülenmedir. Bu ruhsal güdülenmenin en belirgin özelliği ise insan olmanın mayasında yer alan yetersizliğe ve kusurluluğa, sınırlılığa ve faniliğe duyulan tahammülsüzlüktür. Bu çerçevede Klinik Psikolog ve Psikoterapist Hakan Kızıltan tarafından gerçekleştirilecek seminerde, narsisizmin kuramsal altyapısı, içerdiği psikopatolojiler, "Narsisistik Kişilik Bozukluğu"nun (NKB) kliniği ve psikanalitik tedavisi ele alınacak. 3, 10, 17 ve 24 Ekim'de gerçekleşecek olan seminerlerin katılım ücreti 100 TL, öğrenciler içinse 50 TL.
catidanismanlik.com

Bilinçdışının Oluşumları ve Öznenin Ortaya Çıkışı

Lacancı Forum Türkiye Psikanaliz Derneği'nin yeni dönem Psikanaliz Eğitim Programları, 8 Ekim'de Psikiyatr Özgür Öğütcen'in Bilinçdışının Oluşumları ve Öznenin Ortaya Çıkışı başlığı altında Oidipus ve Kastrasyon: Bir Mit ve Bir Kompleks başlıklı semineriyle başlıyor. Psikanalizle ilgilenen herkesin katılabileceği bu seminerler Mayıs 2018'e kadar devam edecek. Yine aynı gün başlayacak olan Psikanalizde Öznenin Yapısı ve Tanısal Yaklaşım ile Lacan'ın Kaygı Seminerini Okumak başlıklı diğer seminerler için de kayıt yaptırabilirsiniz. Lacancı Forum Psikanaliz Derneği Eğitim Seminerleri'ne dönemsel kayıt ücreti 1.800 TL, öğrenciler ve dernek üyeleri içinse 1500 TL'dir.
lacanturkiye.com

SOSYAL SORUMLULUK

Çocuklar için Çikolata Kursu

Mövenpick Hotel Istanbul, 7 Ekim Cumartesi günü 11:00–13:00 saatleri arasında Theodora Sevgi Doktorları Projesi yararına, 5-10 yaş grubu çocuklar için çikolata yapımı kursu düzenliyor. Baş aşçı Giovanni Terracciano ve pastane şefi Feyzullah Aksoy tarafından verilecek olan kursta çocuklar, fındıklı çikolata bar, trüf çikolata, çikolata kaplı çilek, karışık gevrekli çikolata ve portakal kabuklu beyaz kalıp çikolata yapımının sırlarını keşfedecekler. Tüm gelirin Theodora Çocuk Hizmetleri Derneği'ne bağışlanacağı çikolata kursuna kayıt yaptırmayı unutmayın. Çikolata Kursu'na katılım ücreti çocuklar için 98 TL ve onlara eşlik edecek ebeveynler içinse kişi başı 25 TL'dir.
movenpick.com/istanbul

SİNEMA

Perşembe Sineması gösterimleri Salt Galata'da 5 Ekim'de başlıyor. Bu yıl, çeşitli ev hâllerini irdeleyen Perşembe Sineması'nın sonbahar programı, kurgu ve belgesel 10 uzun metraj filmden oluşuyor. Türkiye'de ilk kez gösterilecek olan "Yurttaş Jane: Kent için Mücadele" (Citizen Jane: Battle for the City) belgesel filmiyle başlayacak olan program, 12 Ekim'de "Yazın Kralları" (The Kings of Summer), 19 Ekim'de "Denizdeki Ateş" (Fuocoammare) ve 26 Ekim'de "Gizli Dünya" (Room) ile devam edecek. Gösterimler her Perşembe saat 19:00'da Salt Galata'daki Oditoryum'da gerçekleşecek.
saltonline.org

TİYATRO

Bir Baba Hamlet

Şevket Çoruh'un geçen yıl İstanbul'un kültür ve sanat hayatına kazandırdığı Baba Sahne, yeni sezona 6 Ekim Cuma günü başlıyor. Kendi prodüksiyonu olan tiyatro oyunlarını bu sezon da tiyatroseverlerle buluşturacak olan Baba Sahne, farklı tiyatro gruplarının oyunlarına ve renkli konserlere de ev sahipliği yapacak. Şevket Çoruh ve Murat Akkoyunlu'nun birlikte rol aldığı, yönetmenliğini Emrah Eren'in yaptığı Bir Baba Hamlet oyunu ise 6, 7, 20 ve 21 Ekim tarihlerinde Baba Sahne'de seyirciyle buluşacak. **babasahne.com**

SERBEST KÖŞE



Ceylan Özdem
Psikolog, Brüksel Vrije Üniversitesi'nde öğretim görevlisi.

Sanal dostluklar

Facebook'ta en fazla kaç arkadaşınız olabilir?

Sosyal medyanın iletişim aracı olarak kullanımının artması ile ağınıza eklenen insan sayısı da artmaya başladı. Eminim arkadaşlarınızdan bazılarıyla karşılaşıp ekleştiniz, bazılarını aynı sınıfta, aynı işte diye, bazılarını ise alınmasınlar diye eklediniz. Böylece arkadaş listenize size yakınlıkları değişen kişiler eklemiş oldunuz. Peki, ama eklediğiniz herkes gerçekten arkadaşınız mı?

Bu kişilerden kaçıyla gerçek anlamda sosyal bir ilişki kurabilirsiniz sorusunun cevabı Oxford Üniversitesi'nde görevli Antropolog Prof. Robin Dunbar'dan geliyor. Dunbar'a göre bir kişinin istikrarlı ya da gerçek anlamda etkili sosyal iletişim kurabileceği insan sayısı ortalama olarak 150. **Sayının 150 olmasının sebebi ise beynimizdeki neokorteks adlı bölümün büyüklüğüne bağlanmış.** Neokorteks, beyinde büyük bir yer kaplayan, problem çözme, analitik düşünme yetisi, karar verme gibi işlevleri içeren bölümdür. Sosyalleşme gibi karmaşık ve önemli bir sürecin evriminden dolayı bu bölümün büyük olduğu düşünülür.

Bir insanı merkeze alıp etrafına beş-altı tane katman çizdiğinizi düşünün. İnsana en yakın olabilecek kişi sayısı beştir. Bir sonraki katmanda yakınlık azaldığından eklenen kişi sayısı artar ve 15 olur. Bir sonraki katmanda 35 ve 50'dir. 150 ise hâlâ gerçek anlamda sürdürülebilir istikrarlı bir ilişki kurabileceğiniz insan sayısıdır. **Sürdürülebilir ilişki, yakın ilişki içinde olduğunuz, dertlerinden tasalarından haberdar olduğunuz ilişki demek.** Dunbar, bu halkaların 500 ve 1000'e kadar artabileceğini söyler ki bu sayılara ulaştığınız en son katmandaki kişiler sadece "merhaba" dediklerinizdir. Özetle, "Facebook'ta benim çok arkadaşım var" deseniz de birçoğu arkadaşınız değil. Bu kişilerin maksimum 150'siyle gerçek anlamda sıcak bir ilişki kurar, masalarına ve evlerine misafir olur ve dertlerinden, sevinçlerinden haberdar olabilirsiniz. Kaldı ki zamanınızın, sosyal becerilerinizin, birilerini dinleme sabrınızın ve hafızanızın sınırlı olduğunu düşününce, Facebook'taki kadar gerçek arkadaşınızın olması pek de mümkün değil.